القيام بما يهم في أوقات الضغط النفسي:

دليل مصور



القيام بما يهم في أوقات الضغط النفسي:

دليل مصور

منظمة
الصحة العالمية

[Doing what matters in times of stress: an illustrated guide]

(نسخة الالكرونية) 0-001167-4-92-

ISBN 978 ؛ ISBN 978-92-4-001168-7
عقوبطم نسخة)

الاقتباس المقترح. في أوقات الضغط النفسي: دليل مصور
[Doing what matters in times of stress: an illustrated guide]
.CC BY-NC-SA 3.0 IGO: جنيف: منظمة الصحة العالمية: .2020 الترخيص

http://apps.who.int/iris/. بيانات الفهرسة أثناء النشر. بيانات الفهرسة أثناء النشر متاحة في الرابط

ولتقديم طلبات الاستخدام التجاري والاستفسارات .http://apps.who.int/bookorders انظر الرابط (WHO) المبيعات والحقوق والترخيص. لشراء مطبوعات المنظمة
.http://www.who.int/about/licensing الخاصة بالحقوق والترخيص انظر الرابط

المحتويات

تصدير

القيام بما يهم في أوقات الضغط النفسي هو دليل صادر عن منظمة الصحة العالمية لمعالجة الضغوط النفسية من أجل التأقلم مع الشدائد.
ويدعم هذا الدليل المصور تنفيذ توصية منظمة الصحة العالمية بشأن معالجة الضغط النفسي .

هناك أسباب عديدة للإصابة بالضفط النفسي ، منها الصعوبات الشخصية (مثل الصراعات مع الأحباء، أو الوحدة، أو انعدام الدخل، أو المخاوف بشأن المستقبل)، أو مشاكل في العمل (مثل الصراعات مع الزملاء، أو أداء وظيفة صعبة للغاية أو غير آمِنة) أو التهديدات الرئيسية في المجتمع (مثل العنف والمرض وانعدام الفرص الاقتصادية).

ويستهدف هذا الدليل أي شخص يعاني من الضغط النفسي، بدءاً من الآباء وغيرهم من القائمين على الرعاية، وانتهاءً بالمهنيين الصحيين الذين يعملون في أوضاع خطيرة. ويستهدف كُلاً من الأشخاص الفارّين من أهوال الحروب تاركين وراءهم كل ما يملكون، وأولئك الذين يَنْعَمون بحماية جيدة في مجتمعات تعيش في سلام. ويمكن لأي شخص يعيش في أي مكان أن يعاني من مستويات عالية من الضغط النفسي .

ويوفر الدليل المعلومات والمهارات العملية، مستنيراً بالبيانات المتاحة والاختبارات الميدانية المكثفة، لمساعدة الناس على التعامل مع الشدائد.
وبينما يجب معالجة أسباب الشدائد، هناك أيضاً حاجة لدعم الصحة النفسية للأفراد.

ديفورا كيستل
مديرة
إدارة الصحة النفسية وتعاطي المواد بمنظمة الصحة العالمية

تهمنا معرفة كيف استُخدم هذا الكتاب ومدى الاستفادة من استخدامه. يُرجى تقديم أي ملاحظات إلى: (psych_intervention@who.int)

كلمات الشكر والعرفان

القيام بما يهم في أوقات **الضغط النفسي:** دليل مصور" هو أحد مكونات دورة قادمة لمنظمة الصحة العالمية بشأن معالجة **الضغط النفسي**، والمساعدة الذاتية بلس (+SH)، [١-٢] التي بدأها مارك فان أومرين (وحدة الصحة النفسية، إدارة الصحة النفسية وتعاطي المواد، منظمة الصحة العالمية)، في إطار سلسلة منظمة الصحة العالمية عن التدخلات النفسية المنخفضة الشدة.

إعداد المحتوى

أعدَّ **روس هاريس** (ملبورن، أستراليا)، مستلهماً أعماله السابقة [٣٣]، محتوى مجموعة المساعدة الذاتية بلس، بما في ذلك كتيب القيام بما يهم في أوقات الإجهاد: دليل مصور. وشمل ذلك كتابة النص وتصميم مسودات أولية لتوجيه الرسومات التوضيحية.

تنسيق المشروع وإدارته

تولى كينيث كارسويل (منظمة الصحة العالمية) (٥١٠٢-٠٢٠٢) وجوان إيبنغ جوردان (سياتل، الولايات المتحدة الأمريكية) (٢٠١٤-٥١٠٢) مشروع المساعدة الذاتية بلس، بما في ذلك تحرير هذا الكتاب وتصميمه.

مجموعة إعداد المشروع (ألفبائياً باللغة الإنكليزية، مع بيان الجهات التي ينتمون إليها وقت المساهمة)

في مراحل مختلفة من هذا المشروع، ساهم كلٌّ من تيريزا أو (منظمة الصحة العالمية)، وفيليسيتي براون (منظمة الصحة العالمية)، وكينيث كارسويل (منظمة الصحة العالمية)، وجوان إيبينغ - جوردان (سياتل، الولايات المتحدة الأمريكية)، وكلوديت فولي (ملبورن، أستراليا)، وكلوديا غارسيا مورينو (منظمة الصحة العالمية)، وروس هاريس (ملبورن، أستراليا) وغاري كوغان (منظمة الصحة العالمية)، ومارك فان أومرين (منظمة الصحة العالمية)، في وضع تصور مشروع المساعدة الذاتية بلس، بما في ذلك هذا الكتاب.

الرسوم التوضيحية

قدمت جولي سميث (ملبورن، أستراليا) جميع الرسوم والأعمال الفنية.

إنتاج الكتاب

تولى ديفيد ويلسون (أكسفورد، المملكة المتحدة) مسؤولية تحرير النص، وأليساندرو مانوتشي (روما، إيطاليا) مسؤولية التصميم الغرافيكي.

رواية التمارين الصوتية

روى سانجو أوجونسي (لاغوس، نيجيريا) التمارين الصوتية المصاحبة للكتاب.

الدعم الإداري

أوفيل ريانو (منظمة الصحة العالمية).

١ جوان إيبينغ-جوردان، روس هاريس، فيليسيتي براون، كينيث كارسويل، كلوديت فولي، كلوديا غارسيا مورينو، غاري كوغان، مارك فان أومرين، المساعدة الذاتية بلس: حزمة جديدة لمعالجة الإجهاد، صادرة عن منظمة الصحة العالمية.

٢ تول واء ليكو إمر آر، لاكين دي بي، كينيث كارسويل، أوغستينافيسيوس جى، أداكو إيه، أو تي إمر، فيليسيتي براون، بريانت آر إيه، كلوديا غارسيا مورينو، موسي آر جي، فينتيفوجيل بي، وايت آر جي، مارك فان أومرين، المساعدة الذاتية الموجهة للحد من الضائقة النفسية لدى اللاجئات من جنوب السودان في أوغندا: تجربة عشوائية عنقودية. ذا لانست جلوبال هيلث. ٠٢٠٢ Feb;٨(٢):e٢٥٤-e٢٦٣.

٣ روس هاريس، آيزبيت بي. فخ السعادة المصورة. بوسطن: شامبالا، ٣١٠٢

مراجعة الكتاب (مع بيان الجهات التي ينتمون إليها وقت المراجعة)

شمل مراجعو الكتاب منى القزاز (منظمة الصحة العالمية)، وإيبرت بيت (أشافنبورغ، ألمانيا)، وسيسيل بيزورن (Action Contre la Faim)، ومارغريت بلاو (مؤسسة War Trauma)، وكيت كافاناغ، (جامعة ساسكس)، وراشيل كوهين (جنيف، سويسرا)، وإليزابيث دي كاسترو (مركز موارد حقوق الطفل)، ومانويل دي لارا (منظمة الصحة العالمية)، وربيع الشماعي (وزارة الصحة العامة، لبنان)، ومحمد النواوي (وينترثر، سويسرا)، وبواز فيلدمان (جنيف، سويسرا)، وكينيث فونغ (شبكة الصحة الشاملة - مستشفى غرب تورونتو)، وأنا غولوكتيونوفا (الهيئة الطبية الدولية آي.إم. سي)، وبراندون غراي (منظمة الصحة العالمية)، وإليز غريد (مؤسسة طفل الحرب، هولندا)، وجينيفر هول (منظمة الصحة العالمية)، وفهمي حنا (منظمة الصحة العالمية)، ولويز هايز (ملبورن، أستراليا)، وتينا هوكانين (Fida International)، ورينكا هورن (جامعة كوين مارغريت)، ولين جونز(كلية هارفارد للصحة العامة)، ومارك جوردانز، (Healthnet TPO)، وديفورا كيستيل (منظمة الصحة العالمية)، وبيانكا كينغ (جنيف، سويسرا)، ونيلز كولستروب (جامعة القطب الشمالي في النرويج)، وعائشة مالك (منظمة الصحة العالمية)، وكارمن مارتينيز (منظمة أطباء بلا حدود)، وكين ميلر (مؤسسة طفل الحرب، هولندا)، وميريام فاجيرهايم مويبا (جامعة نجالا)، ولينيت مونتيرو (جامعة أوتاوا)، وإيفا مورينو (منظمة الصحة العالمية)، وسباستيانا دا غاما نكومو (منظمة الصحة العالمية)، وبرايان أوغالو (منظمة الصحة العالمية)، وباتريشيا أوميديان (Focusing International)، وأندريا بيريرا (جنيف، سويسرا)، وبافا بوديال (كاتماندو، نيبال)، وبياتريس بولبيني (واشنطن العاصمة، الولايات المتحدة الأمريكية)، وميجين ريجندرز (منظمة الصحة العالمية)، وباتريشيا روبنسون (مجموعة ماونتن فيو للاستشارات)، وشخار ساكسينا (منظمة الصحة العالمية)، وأليسون شافر (وورلد فيجين، النمسا)، وبراتاب شاران (معهد عموم الهند للعلوم الطبية)، وماريان شيلبيرورد (مفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين)، مأمون توكل (جمعية اللاجئين)، وأندرو طومسون (Car Gomm)، وميكاي فان أوميرين (Divonne-les-Bains، فرنسا)، وهانا فان أوميرين (Divonne-les-Bains، فرنسا)، وبيتر فينتيفوغيل (مفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين)، وماتيو فيلاتي (معهد الممارسة المسندة بالبيِّنات)، وسارة واتس (منظمة الصحة العالمية)، وويتس تول (برنامج بيتر سي. ألديرمان التابع لمنظمة هيلث رايت إنترناشيونال)، ونانا وايدمان (الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر)، وإنكا ويسبيكر (الهيئة الطبية الدولية)، ومايك ويسلز (جامعة كولومبيا)، وروس وايت (جامعة غلاسكو)، وإياد يانس (منظمة الصحة العالمية) وديانا زاندي (منظمة الصحة العالمية)، وجميع الأشخاص المتأثرين بالطوارئ في سوريا وتركيا وأوغندا وأوكرانيا الذين شاركوا في التكيف والاختبار الميداني للكتاب والصور الواردة فيه.

الاختبارات (ترتيب أبجدي بالإنكليزية)

ساعدت المنظمات الآتية في إعداد هذا الكتاب من خلال الاختبارات الميدانية: برنامج بيتر ألدرمان التابع لمنظمة هيلث رايت إنترناشيونال (بالتعاون مع وزارة الصحة في أوغندا، ومفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، ومكتب منظمة الصحة العالمية في أوغندا)، والهيئات الطبية الدولية، وكلية جونز هوبكنز بلومبرج للصحة العامة، ومنظمة أطباء العالم، وجامعة فيرونا وأعضاء آخرين في اتحاد RE-DEFINE والمكتب القُطري لمنظمة الصحة العالمية في سوريا. وسيُضمَّن شكرٌ وتقدير لمساهمات الزملاء المشاركين في اختبار دورة المساعدة الذاتية بلس في منشورة الدورة والمقالات التي تصف تقييمها.

التمويل (ترتيب أبجدي)

المفوضية الأوروبية؛ وبرنامج البحوث من أجل الصحة في الأزمات الإنسانية (الذي تديره مؤسسة Elrha)؛ وصندوق الأمم المتحدة للعمل ضد العنف الجنسي في حالات النزاع؛ والمكتب القُطري لمنظمة الصحة العالمية في سوريا.

ملاحظة عن ترجمة هذا الدليل وتكييفه

ستصدر منظمة الصحة العالمية ترجمة لهذا العمل إلى العربية والصينية والفرنسية والروسية والإسبانية.

لتجنب تكرار الترجمات، يرجى مراعاة الاتصال بمنظمة الصحة العالمية على http://www.who.int/about/licensing قبل البدء في تكييف الكتاب.

إذا كنت تعاني من الضغط النفسي ، فلست وحدك مَن تعاني.

فهناك، في هذه اللحظة، آخرون كثيرون في مجتمعك
وفي شتى أنحاء العالم يعانون أيضاً من الضغط النفسي .

سنساعدك على تعلُّم المهارات العملية للتعامل مع الضغط النفسي .
سنرافقك طوال هذا الكتاب ونعلِّمك
المهارات التي تحتاج إليها.

استمتِع برحلتك في تعلم كيف تفعل ما يهم حقاً
في أوقات الضغط!



كيفية استخدام هذا الكتاب

يحتوي هذا الكتاب على خمسة أقسام، يتناول كل قسم منها فكرة جديدة وأسلوباً جديداً. وهي أفكار وأساليب سهلة التعلُّم، ويمكن استخدامها بضعَ دقائق فقط كلَّ يوم لمساعدتك على تخفيف وطأة **الضغط النفسي**. ويمكنك قراءة قسم واحد كلَّ بضعة أيام وأخذ بعض الوقت لممارسة التمارين والاستفادة مما تعلمته في الأيام الفاصلة بين القسم والآخر، أو يمكنك قراءة الكتاب كله مرة واحدة، وتطبيق كل ما تستطيع من تمارين، ثم قراءته مرة أخرى، مع أخذ المزيد من الوقت لاستيعاب الأفكار وممارسة الأساليب المعروضة. وتُعدُّ ممارسة الأفكار وتطبيقها على حياتك أمراً مهماً للحدّ من **الضغط النفسي**. ويمكنك قراءة الدليل في المنزل، أو أثناء فترات الراحة في العمل، أو قبل الخلود إلى النوم، أو في أي وقت آخر قد يتوفر لك فيه قليلٌ من الوقت للتركيز على الاعتناء بنفسك.

وإذا وجدت أن ممارسة التمارين الواردة في هذا الكتاب غير كافية للتعامل مع حالة لا تطاق من الإجهاد، فيرجى طلب المساعدة من الخدمات الصحية أو الاجتماعية ذات الصلة، أو من أشخاص تثق بهم في مجتمعك.

إذا كان لديك جهاز يمكنك من خلاله الاتصال بالإنترنت وتخزين الملفات الصوتية، فعندما ترى الرمز 🔊 في الكتاب، يمكنك تنزيل إصدار صوتي من التمرين باستخدام الرابط https://www.who.int/publications-detail/9789240003927 لمساعدتك في الممارسة.

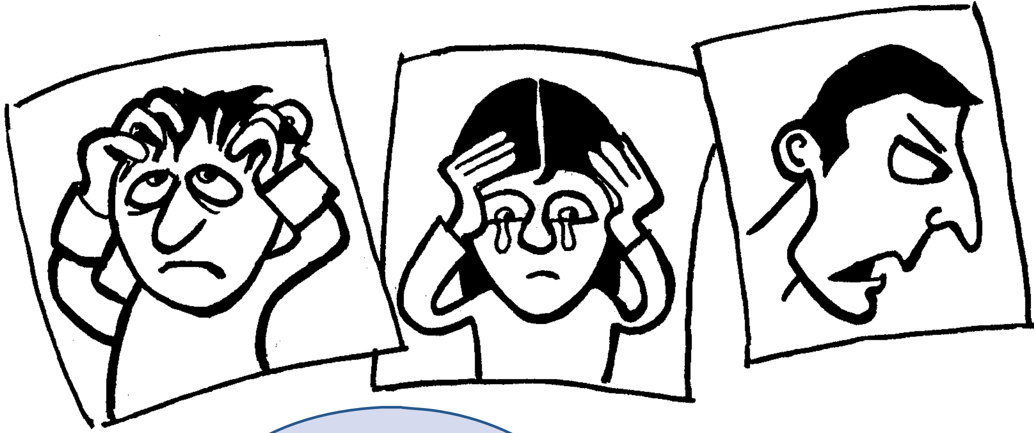
وإذا لم تتمكن من الوصول إلى الملفات الصوتية عبر الإنترنت، فلا يزال بإمكانك الحصول على فائدة مماثلة من قراءة الكتاب، واتباع التعليمات والتمارين الواردة فيه.

الجزء الأول

الإرتكاز



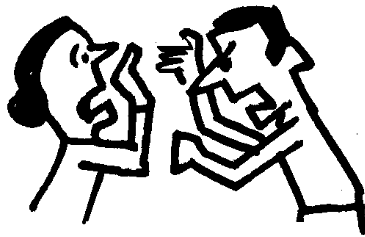
هذا الكتاب يساعدك على معالجة الضغط النفسي



و»الضغط النفسي « يعني الشعور بالاضطراب، أو بتهديدات تفرضها الحياة.



يمكن أن يكونالضغط ناجماً عن تهديدات كبرى...



عنف أُسري

أحدهم أساء لي بشدةَ





الانقطاع عن المدرسة



مرض

النزوح من المنزل





مشاكل في توفير سبل العيش لأسرتك

العنف في مجتمعك

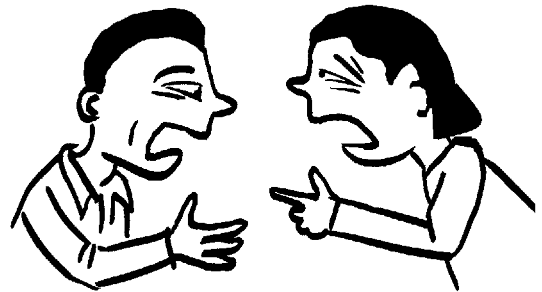


أو مشكلة أصغر

عدم اليقين بشأن المستقبل



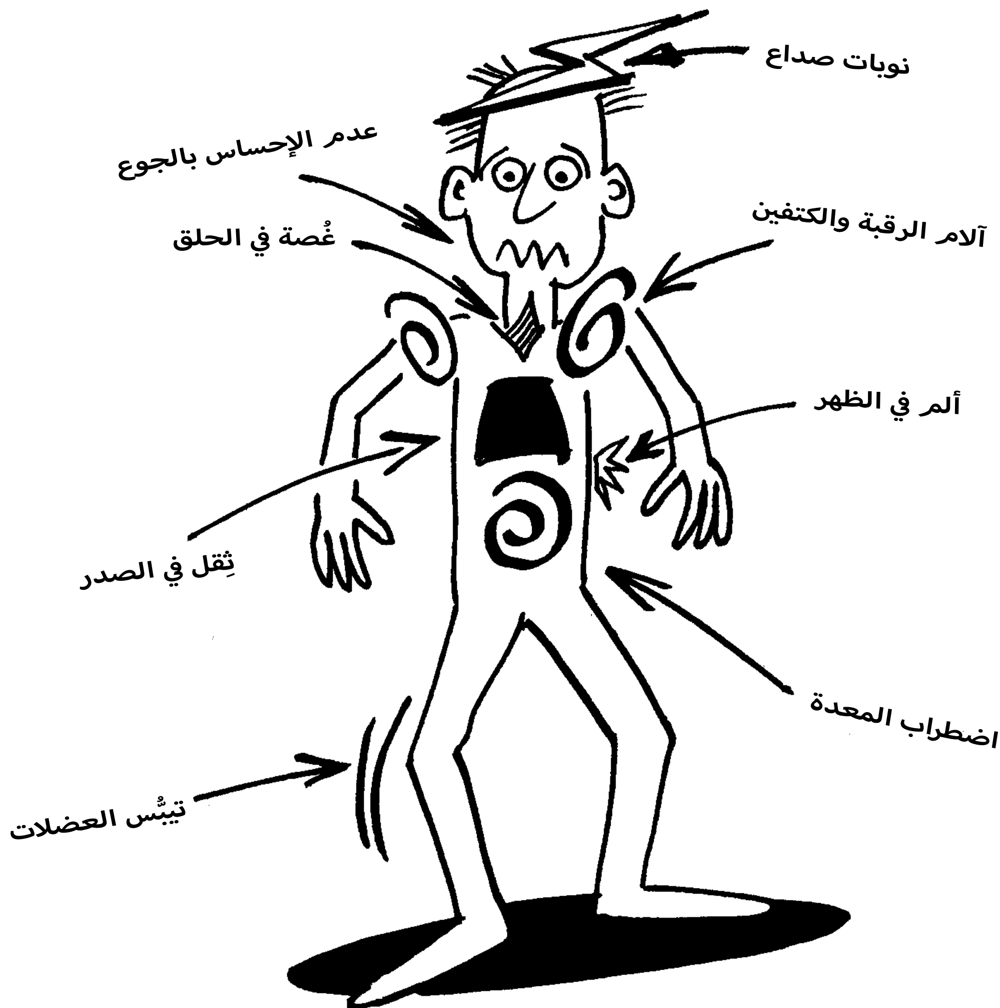
مشاحنات عائلية



كل إنسان يعاني من الضغط من حين لآخر. فالقليل من الضغط ليس بمشكلة.



ولكن الضغط الشديد غالباً ما يؤثر على الجسم. وكثير من الناس تنتابهم مشاعر غير مريحة.

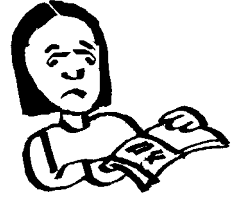


والبعض الآخر يُصابون بأعراض جسدية - طفح جلدي أو التهابات أو أمراض أو مشاكل في الأمعاء



كثير من الناس عندما يصيبهم الضغط ...

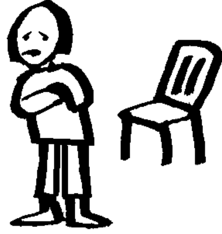
... لا يمكنهم التركيز.



... يغضبون بسهولة.



... لا يمكنهم البقاء جالسين



... يعانون صعوبة في النوم.



... يشعرون بالحزن أو الذنب.



... ينتابهم القلق.



... يبكون.



... يشعرون بالتعب الشديد

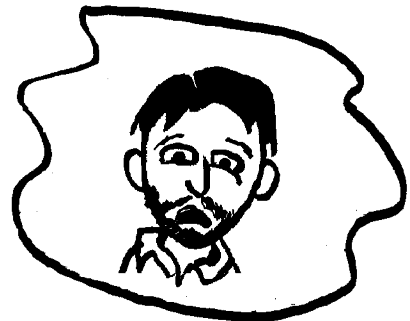


... تظهر لديهم تغيرات في الشهية.

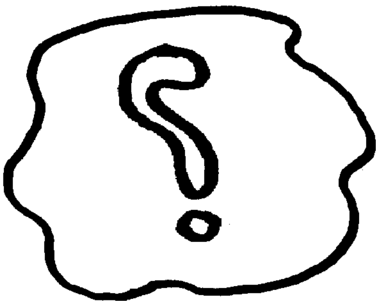




والكثير منا يفكر كثيراً في أشياء سيئة وقعت في الماضي، أو أشياء سيئة نخشى حدوثها في المستقبل.



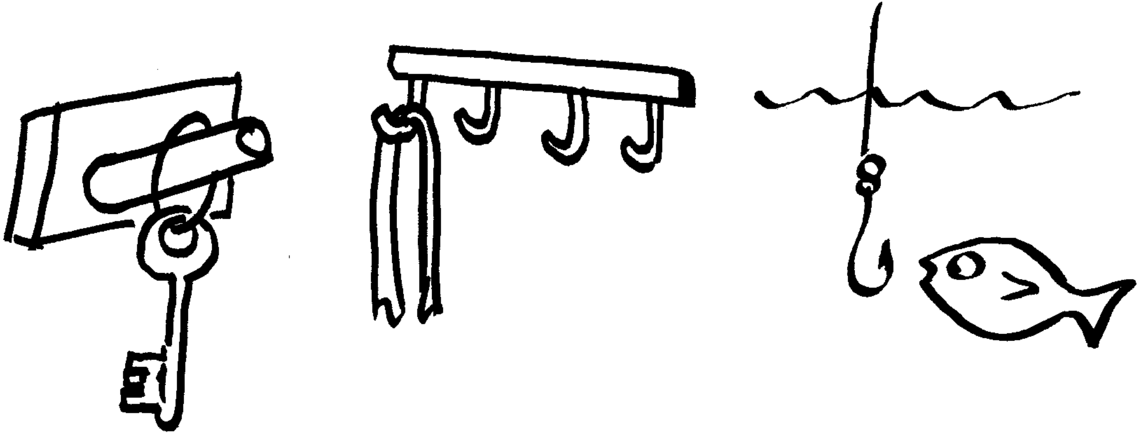




هذه الأفكار والمشاعر القوية هي أحد العناصر الطبيعية للضغط النفسي ولكن يمكن أن تحدث المشاكل إذاعلقنا بهذه الأفكار والمشاعر



ماذا تعني كلمة عالقين ؟ حسناً، هناك أشكال عديدة من العلّاقات (الخطاف).





وعندما يكون الشيء معلقاً على علّاقة (خطاف)، فلن يكون بوسعه الإنفكاك منها فالعلّاقة تمنعه من ذلك.

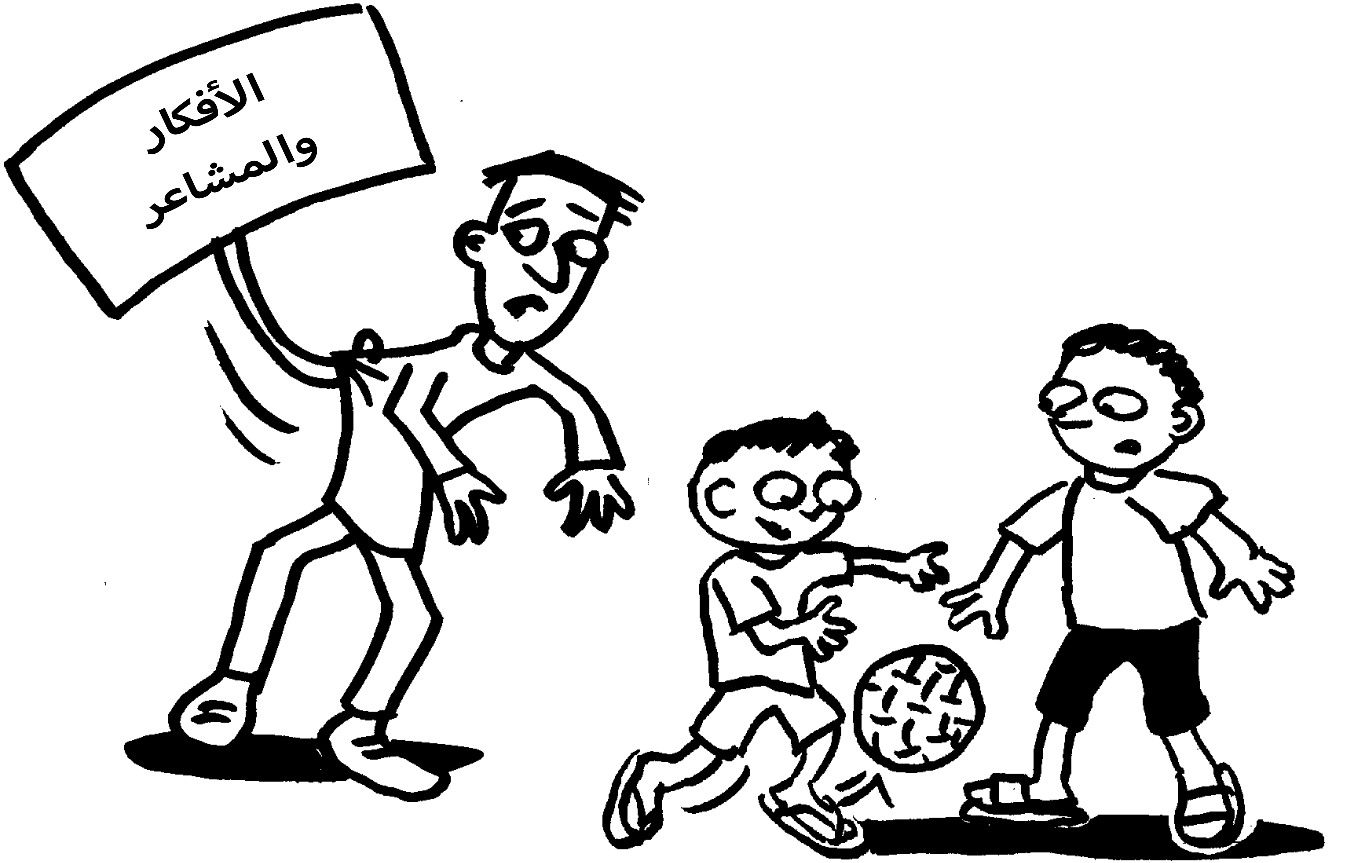


وبالطريقة نفسها، يمكن أن نعلق بأفكارنا ومشاعرنا الصعبة.



لحظة ما، قد تلعب مع أطفالك ...

... وفي اللحظة التالية، قد تعلق في علّاقة الأفكار والمشاعر الصعبة.



في لحظة ما، قد تستمتع بوجبة طعام مع آخرين ...



... وفي اللحظة التالية، قد تعلق في علّاقة الأفكار والمشاعر الغاضبة. قد تشعر كما لو كان الغضب يجرفك بعيداً، حتى لو لم تغادر مكانك.



لذا، فإن هذه الأفكار والمشاعر الصعبة تجعلنا عالقين ، وتجرفنا بعيداً عن قيمنا.

ما هي القيم؟

القيم هي أعمق رغباتك بشأن الشخص الذي تريد أن تكونه.





مثلاً، إذا كنتَ أباً أو أماً، أو إذا كانت لديك مسؤوليات رعاية تجاه آخرين، فما نوع الشخص الذي تريد أن تكونه؟





- محب
- حكيم
- معتني
- ملتزم
- مثابر
- مسؤول
- هادئ
- حنون
- حريص على الآخرين
- شجاع

إذاً، فالقيم تصف الشخص تريد أن تكونه؛ كيف تريد أن تعامل نفسك وتعامل الآخرين والعالَم من حولك.







قراءة هذا الكتاب فقط تعني أنك تتصرف على الأرجح بناءً على بعض قِيَمك.
فهل ترى كيف؟

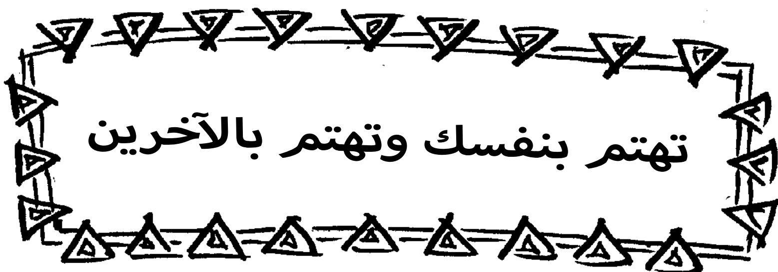
نعم، أنا أقرأ هذا الكتاب لأنني أهتم بأسرتي.

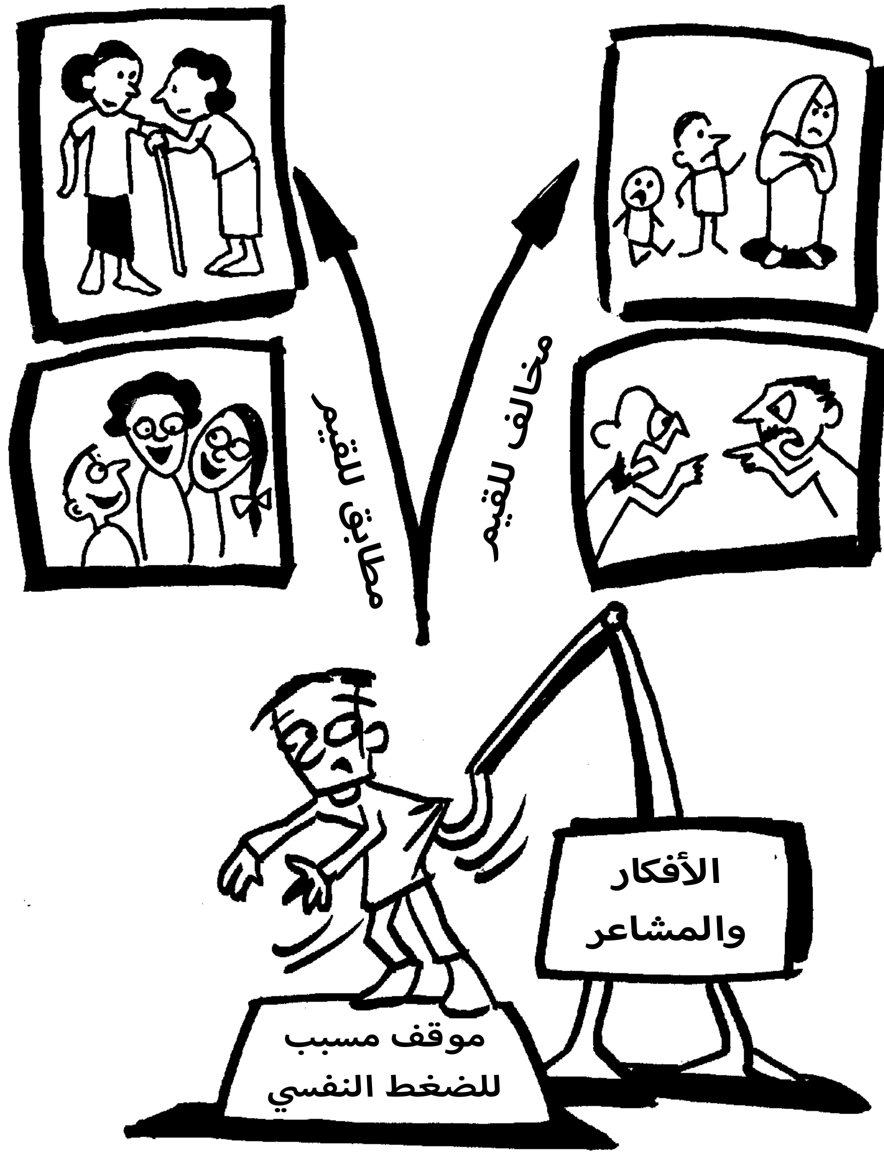
نعم، وأنا أهتم بسلامتي.



هذا صحيح. إذاً، فأنت على الأرجح تتصرف وفقاً لقيمة واحدة مهمة لكثير من الناس: الإهتمام







في المواقف المسبِّبة للضغط ، تتملكنا الأفكار والمشاعر الصعبة وتجرفنا بعيداً عن قِيَمنا.



هناك أنواع عديدة من الأفكار والمشاعر الصعبة التي يمكن أن تتملكنا.. أفكار عن الاستسلام ...



أفكار عن إلقاء اللوم على الآخرين ...

أحكام قاسية عن أنفسنا ...





ذكريات، خصوصاً عن الأحداث الصعبة ...

أفكار عن المستقبل، خصوصاً عمّا نخشاه ...







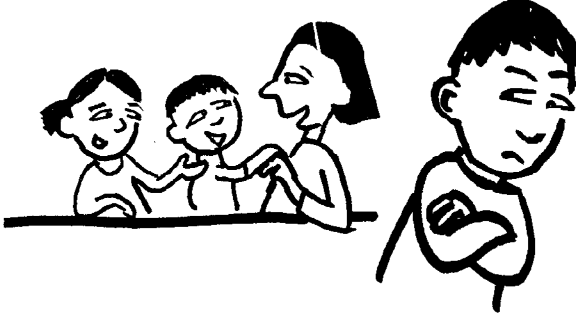
أفكار تثير قلقنا على الآخرين.



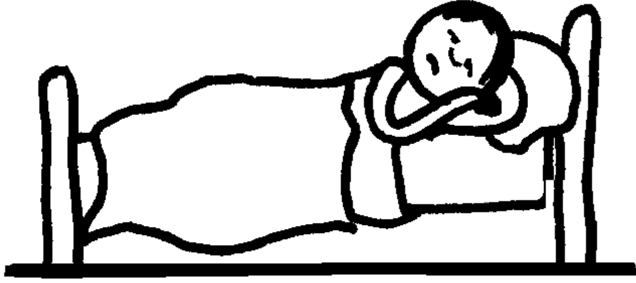


قد ندخل في مشاجرات أو مجادلات أو خلافات.

أو قد ننسحب ونبتعد عن أشخاص نحبهم.



أو قد نقضي وقتاً طويلاً في السرير.



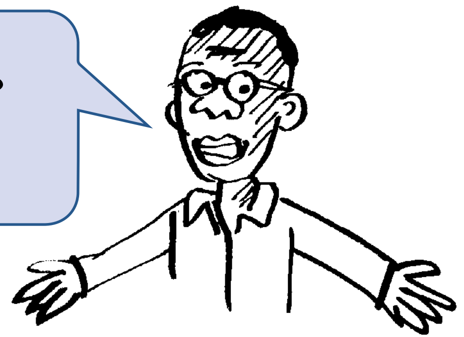



إذاً، ماذا نفعل؟


إليك هذا الكتاب لمساعدتك!


تعلم أولاً كيفية التركيز و الإندماج والانتباه بشكل أفضل.


كيف سيساعدنا ذلك؟
وماذا تقصد بـ"التركيز" و"الإندماج "؟


صبراً! سوف أشرح لكم.


عندما نعاني من الضغط ، فإننا نجد صعوبة في الإندماج في الحياة.


لا أفهم ما تعني
بـالإندماج


"الإندماج في شيء
هو أن تعطيه
انتباهك الكامل.


عندما تشرب شيئاً، هل تعطيه
انتباهك الكامل؟ هل تستمتع
برائحته ومذاقه؟


عندما تستمع إلى الموسيقى،
هل تعطيها انتباهك الكامل؟
هل تنصت إليها وتستمتع بها؟





عندما تعطي أي نشاط انتباهك الكامل، نقول إنك ”مندمج ” فيه.







ولكن عندما تعلق بالأفكار أو المشاعر، فأنت «غير مندمج أو «مشتَّت الذهن».

عندما تعطي أي نشاط انتباهك الكامل، نقول أنت ”مركِّز“.



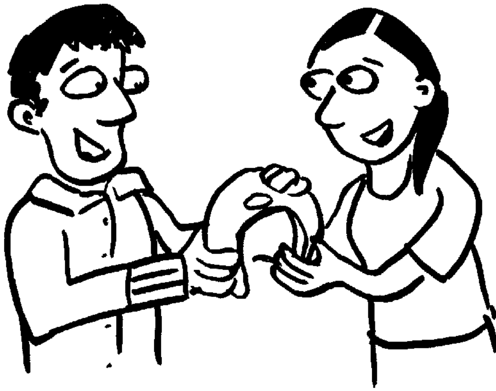


ولكن عندما تتملكك الأفكار أو المشاعر، فأنت «غير مركِّز».

وعندما نفعل شيئاً ما دون تركيز، فإننا غالباً نفعله بشكل سيئ، أو لا نستطيع الاستمتاع به، ونشعر بعدم الرضا.



إذن، إذا استطعت أن تتعلم كيف تكون أكثر إندماجاً ، وكيف تركز بشكل أفضل، فسوف تتعامل مع الضغط بشكل أفضل.



فمثلاً، ستجد علاقاتك مع الآخرين أكثر إرضاءً.



وستكون قادراً على فِعل أشياء مهمة بشكل أفضل.

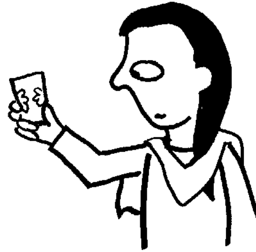






يمكنك ممارسة هذه المهارات في أي نشاط تفعله.
فمثلاً، إذا كنت تشرب الشاي أو القهوة ...

... فركِّز انتباهك كاملاً على ما تشربه.
انظر إلى الشراب بفضول، كما لو أنك لم ترَ مثله من قبل. لاحظ لونه.



استمتع برائحته.



ارتشفه ببطء.



اتركه على لسانك، وتحسَّس مذاقه بأسنانك، واستمتع بطعمه.



اشربه ببطء قدر الإمكان، تذوق طعمه، ولاحظ درجة حرارته.



لاحظ حركات حلقك وأنت تبتلع الشراب.



ولاحظ تلاشي مذاقه من لسانك أثناء البلع.



واشرب كل رشفة بالطريقة نفسها: ببطء، وبانتباه، وبتذوق.



وكلما علقت بالأفكار والمشاعر ...

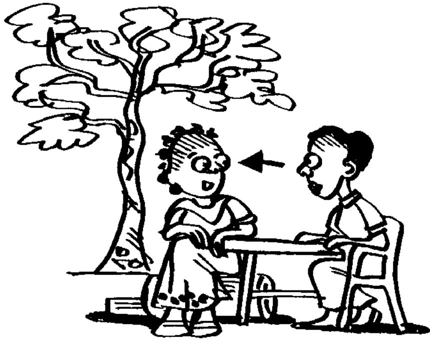




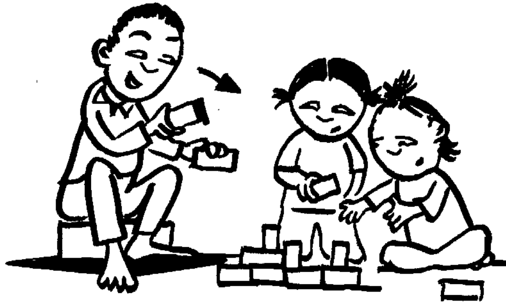




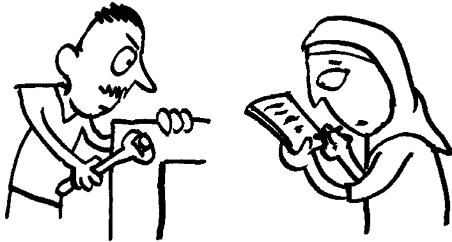
هيا بنا، مارس هذا التمرين الآن. اجلب بعض الماء أو الشاي أو القهوة، واتبع الصور والتعليمات السابقة. يمكنك أيضا الضغط على هذا الرابط والاستماع إلى تمرين الوعي بالشرب أو تنزيله. أو يمكنك ببساطة اتباع الصور والتعليمات الواردة في هذا الكتاب.



يمكنك ممارسة ذلك أثناء التحدث إلى العائلة أو الأصدقاء. لاحظ ما يقوله الآخرون ونبرة صوتهم وتعابير وجوههم. ... أعطِهم انتباهك كاملاً.



يمكنك ممارسة ذلك أثناء اللعب، أو أثناء القيام بنشاط ما مع الأطفال، مثل تعليمهم القراءة. ببساطة، كرّس كل انتباهك للأطفال أو للعبة.

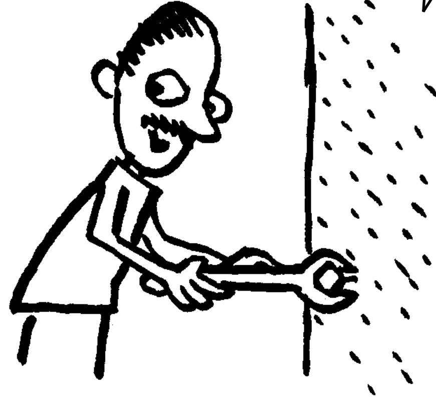


ويمكن ممارسة ذلك أثناء الغسيل أو الطبخ أو أداء أعمال المنزل. كل ما عليك هو التركيز بشكل كامل على ما تقوم به من نشاط.



وكلما لاحظت أنك علقت بالعلّاقة ..

خلّص نفسك منه بإعادة التركيز والإندماج فيما تقوم به.





حسناً! يمكنني فِعل ذلك عندما لا تكون أفكاري ومشاعري صعبة جداً.



ولكن أحياناً تكون مشاعري وأفكاري مؤلمة للغاية.



نعم، أحياناً تكون المشاعر غامرة إلى حدّ يجعلها تتقلب إلى "عواصف انفعالية".

"العاصفة الانفعالية" تعني أنك تعاني من أفكار ومشاعر قاسية للغاية، حتى أنها تتحول من شدتها إلى دوامة عاصفة يمكن أن تجتاحك بسهولة.







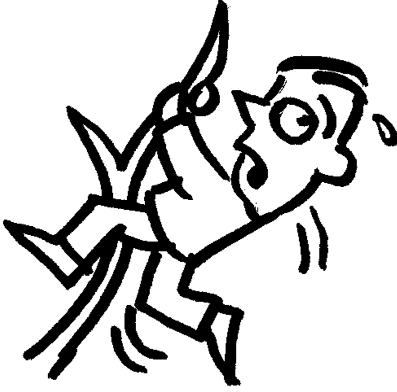
وعندما تلوح في الأفق عاصفة انفعالية، يجب أن نتعلم كيف نرتكز .



ماذا يعني ذلك؟



تخيل أنك معلق على شجرة عندما تهب العاصفة،



فهل ترغب في البقاء على غصن الشجرة؟

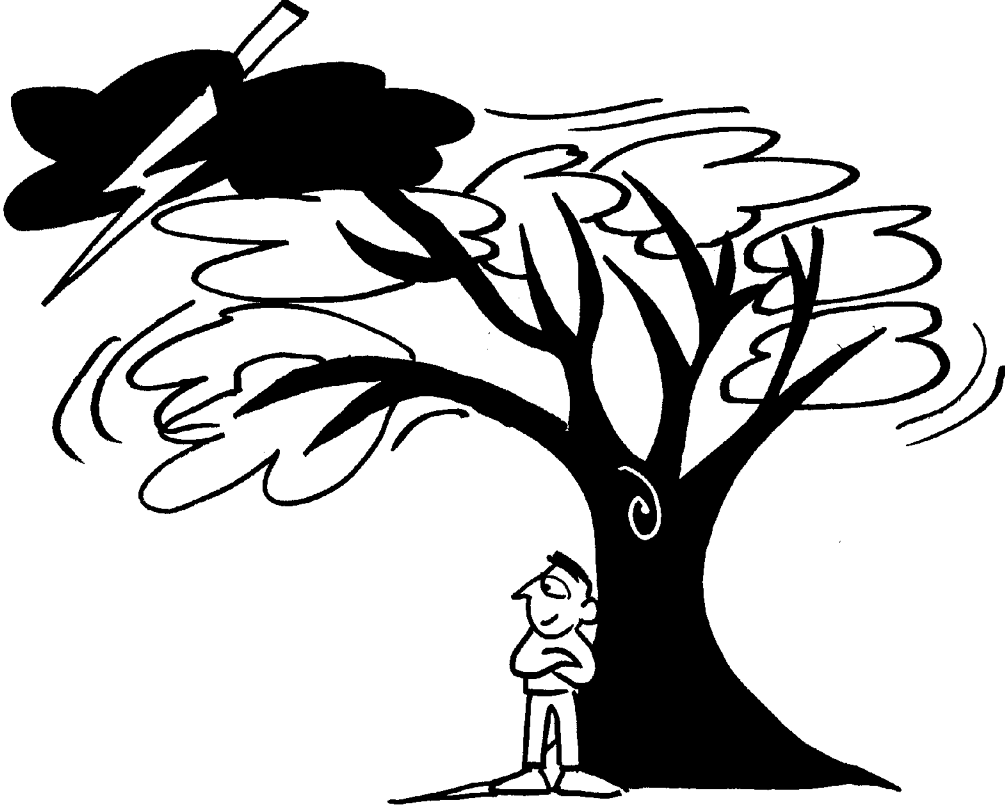


إذا بقيت على الشجرة، ستتعرض إلى خطر شديد!



ويجب أن تنزل إلى الأرض بأقصى سرعة ممكنة!

على الأرض، ستكون في مأمن من العاصفة.



وعلى الأرض، يمكنك مساعدة الآخرين. فمثلاً، يمكنك طمأنتهم عندما تشتد العاصفة.



وإذا كان هناك مكان آمِن يمكنك الاحتماء به، فلن تستطيع اللجوء إليه إلا إذا كنت على الأرض.


لذلك، يجب أن نهبط إلى ”الأرض“ عندما تهب عاصفتنا الانفعالية.


كيف؟

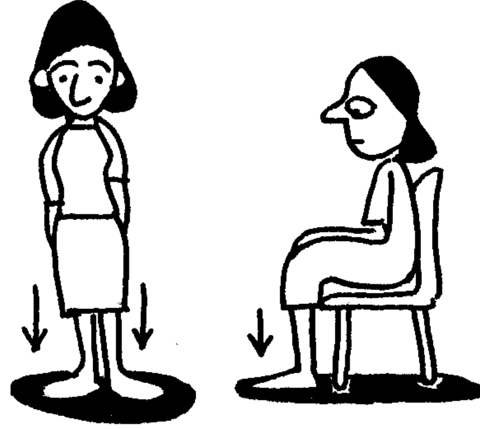

مرة أخرى، من خلال الإندماج في العالم من حولك، والتركيز على ما تفعله.


الخطوة الأولى هي أن تلاحظ كيف تشعر، وبماذا تفكر.

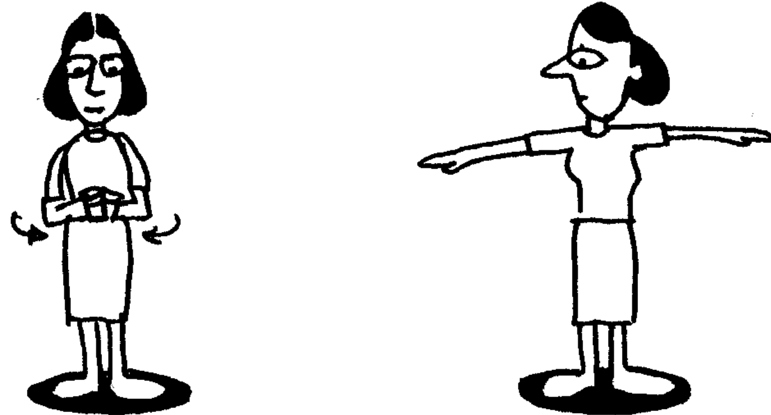
وبعد ذلك، تمهل وتواصل مع جسدك. أبطئ أنفاسك. أفرغ رئتيك تماماً. ثم اتركهما لتمتلئا بالهواء بأبطأ ما يمكن.



اغرس قدميك ببطء في الأرض.



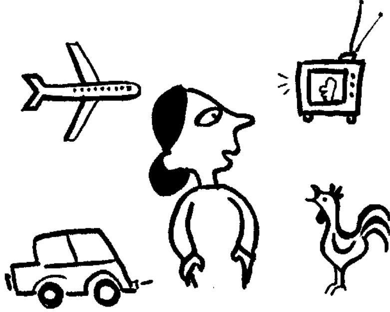
مدِّد ذراعيك ببطء، واضغط بيديك بعضهما على بعض ببطء.



الخطوة الثانية في الإرتكاز هي إعادة التركيز على العالم من حولك. لاحظ أين توجد. حدد خمسة أشياء تراها حولك؟



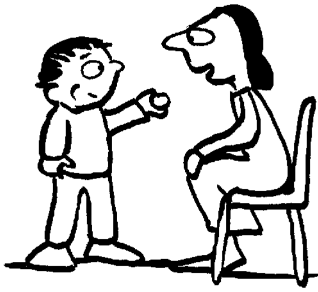
حدد ثلاثة أو أربعة أصوات يمكنك سماعها



استنشق الهواء. ماذا تشم ؟



لاحظ أين أنت، وماذا تفعل.



المس ركبتك، أو الأرضية من تحتك، أو أي شيء يمكنك الوصول إليه.







لاحظ أن هناك أفكارا ومشاعر صعبة تخطر في ذهنك..



وأن هناك أيضاً عالماً مِن حولك يمكنك أن تراه وتسمعه وتلمسه وتتذوقه وتشمه.



ويمكنك أيضاً أن تحرِّك ذراعيك ورجليك وفمك - ولذلك، إذا أردتَ، يمكنك أن تتصرف وفقاً لقيمك.



يمكنك الدخول على الرابط والاستماع إلى تمرين الإرتكاز الأول أو تنزيله. أو يمكنك ببساطة اتباع الصور والتعليمات الواردة في هذا الكتاب.

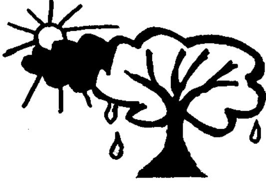
الإرتكاز لن يجعل عاصفتك
الانفعالية تختفي. ولكنه يجعلك
في أمان إلى أن تبتعد العاصفة.



بعض العواصف تبقى طويلاً.

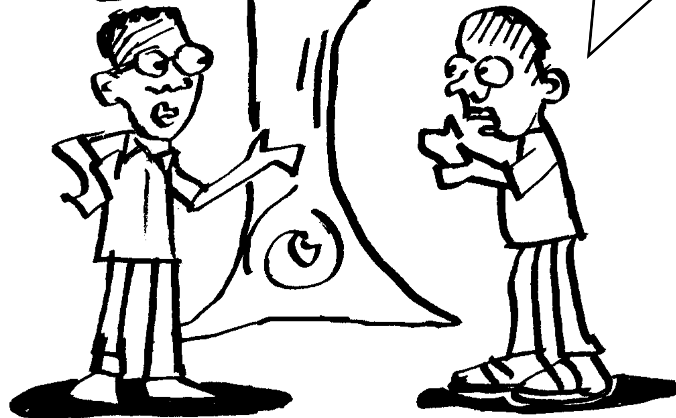


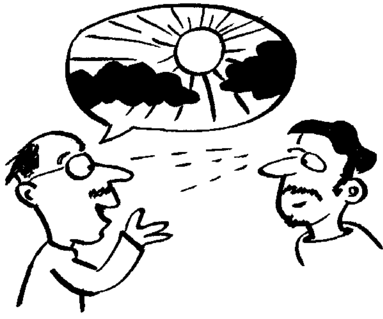
وبعضها يمضي سريعاً.



هل تعني أن هذه
التمارين للإنفكاك من
الأفكار والمشاعر و
الإرتكاز على الأرض لن
تخلصني من أفكاري
ومشاعري الصعبة؟

صحيح! ليس
هذا هو
الغرض منها.

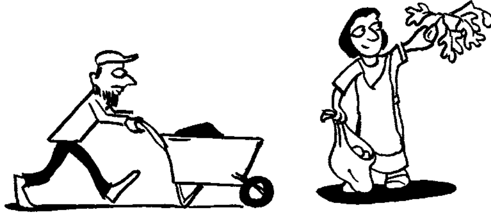




الغرض من هذه التمارين مساعدتُك على الإندماج في الحياة؛ مثلاً، مساعدتك على إعطاء العائلة والأصدقاء انتباهك الكامل.

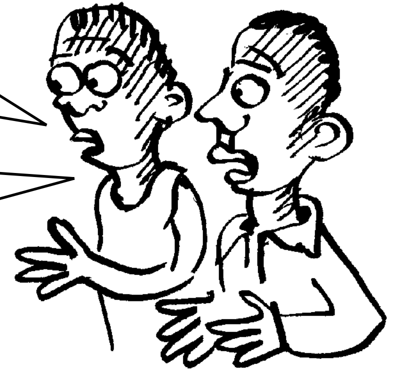


ومساعدتك أيضاً على التحرك في اتجاه قِيَمك؛ مساعدتك على التصرف بشكل أكبر مثل الشخص الذي تريد أن تكونه.



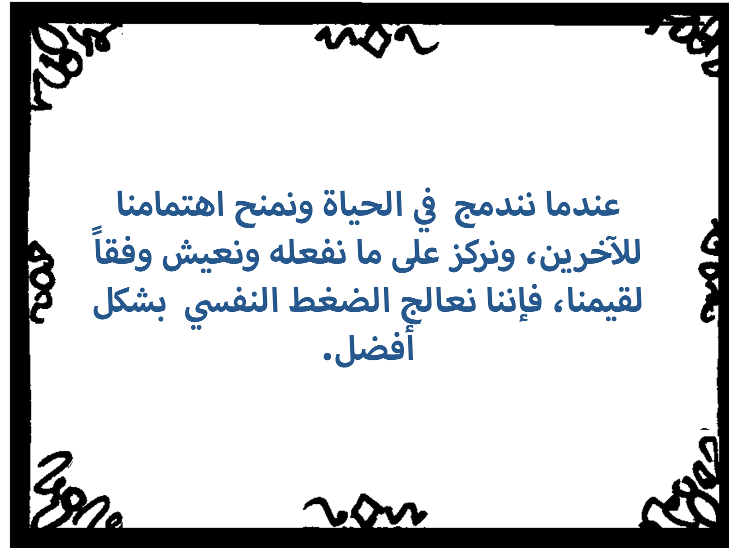
ومساعدتك على التركيز على ما تفعله، حتى تنجزه بإتقان.

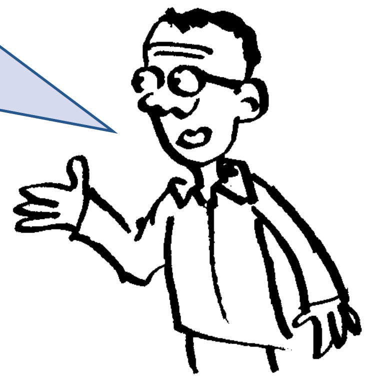
عندما تعطي انتباهك لأي نشاط و تندمج فيه اندماجاً تاماً، ربما يمنحك شعوراً أكبر بالرضا. وينطبق ذلك حتى على الأنشطة المملّة أو المحبطة.









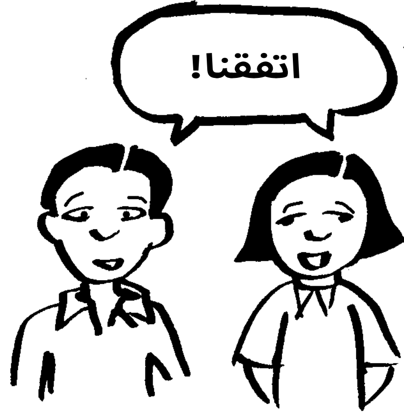







إنه مثل بناء عضلاتك لكي تجري أسرع،
أو ترفع أحمالاً أثقل. فمع الممارسة،
تصبح عضلاتك أقوى!

أثناء قراءة هذا الكتاب، اتبع التعليمات. لا تقرأها فقط، بل تدرب عليها أيضا.



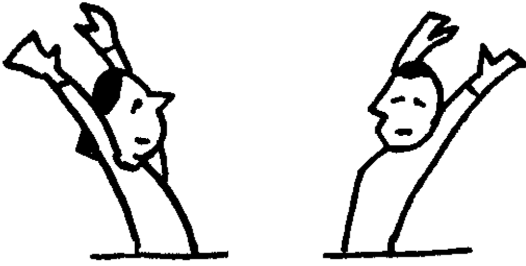


أولاً، لاحظ كيف تشعر وفيما تفكر. ثم، خذ وقتك وتواصل مع جسدك. ازفر ببطء. تمطط ببطء. اضغط قدميك على الأرض ببطء.



والآن، أعِد التركيز على العالم من حولك. وكرِّس انتباهك بشيء من الفضول إلى ما تستطيع أن:



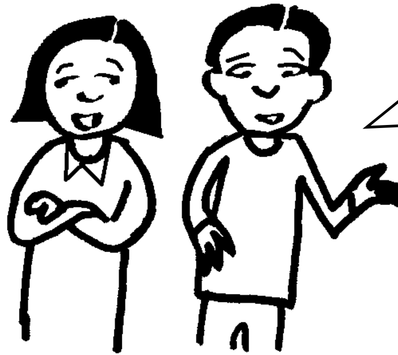


والآن، تمطط جيداً، واندمج في العالم من حولك، ولاحظ أين أنت، من معك، وماذا تفعل.



يمكنك الدخول على الرابط والاستماع إلى تمرين الإرتكازالثاني أو تنزيله. أو يمكنك ببساطة اتباع الصور والتعليمات الواردة في هذا الكتاب.

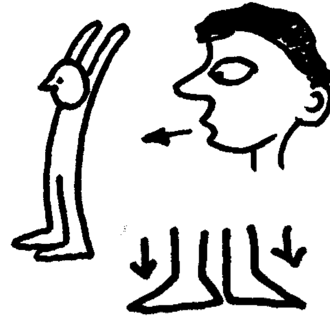




الآن، مع تمرين أطول على الإرتكاز. أولاً، لاحِظ كيف تشعر وفيما تفكر.



ثم، خذ وقتك وتواصل مع جسدك. ازفر ببطء. تمطط ببطء. اضغط قدميك في الأرض ببطء.



والآن تنفس ببطء أكثر فأكثر. وببطء وبرفق، أفرِغ رئتيك.



تأكَّدْ أنك تتنفس ببطء وبرفق.



إذا تنفست بقوة أو بسرعة جداً، فقد يجعلك ذلك تشعر بالفزع أو القلق أو الدُّوَار أو ضيق النفَس.



وأنت تأخذ شهيقاً، خذه أيضاً ببطء وبرفق.



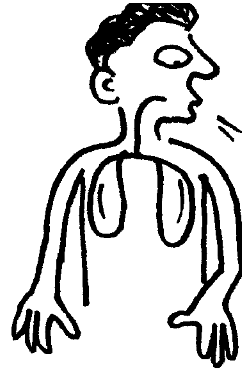
إذا بدأت تشعر بدوار أو دوخة خفيفة، فأنت تتنفس بعمق شديد أو بقوة شديدة أو بسرعة شديدة.



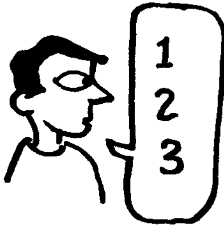
لذلك، إذا بدأت في الشعور بدوار أو دوخة خفيفة أو ضيق في الصدر، فأبطِئ تنفَسَك. وأخرج الزفير برفق وخذ شهيقاً ببطء وبلطف قدر الإمكان. (لا تأخذ أنفاساً عميقة، فذلك سوف يزيد شعورك بالدوار).



الآن، لاحِظ أنفاسك بفضول – كما لو أنك تتنفس لأول مرة.



الآن، أخرِج زفيراً ببطء أشد. وبعد إفراغ رئتيك، عُدَّ إلى ثلاثة في صمت قبل أن تأخذ شهيقاً مرة أخرى. ثم اترك رئتيك تمتلئ بالهواء بأبطأ ما يمكن.



أنت تدرِّب قدرتك على مواصلة الإندماج والتركيز. هل يمكنك أن تسلط انتباهك على أنفاسك؟



بينما تمارس هذا التمرين، ستعلق بالأفكار والمشاعر بين الحين والآخر وتبعدك عن التمرين.



حالما تدرك حدوث ذلك، أعِد التركيز على أنفاسك. وأعطِها كل انتباهك.



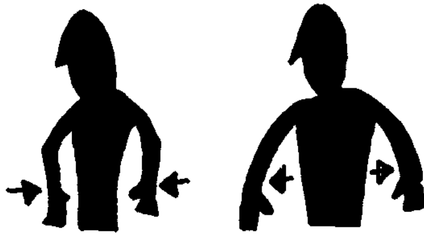
لاحظ الهواء يتدفق دخولا وخروجاً من فتحات أنفك.



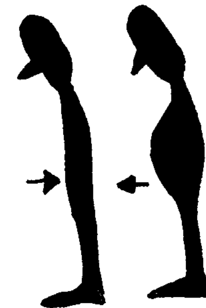
لاحظ حركات كتفيك اللطيفة.



لاحظ حركة صدرك صعوداً وهبوطاً.



لاحظ حركة بطنك دخولا وخروجاً.



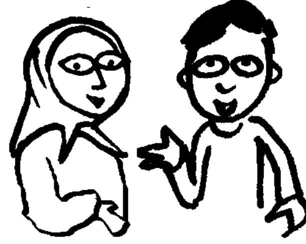
مرة تلو الأخرى، ستقطع عليك الأفكار والمشاعر حبل التمرين. وبمجرد أن تدرك حدوث ذلك،



... أعِد تركيزك على أنفاسك.

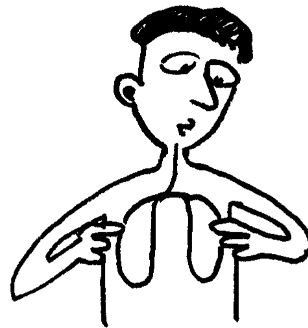








مرة تلو المرة، ستسترجع انتباهك وتسلِّطه على أنفاسك، وتلاحظها بكل فضول.







بإمكانك أداء التمرين لفترات قصيرة تستمر دقيقةً أو اثنتين، ولفترات أطول تستمر من خمس إلى عشر دقائق.

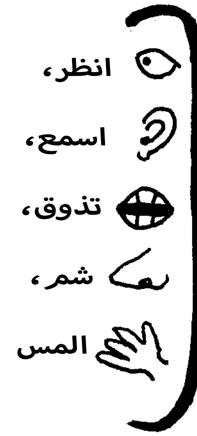


ولكي تُنهي التمرين،
عد إلى الأرض مجدداً
وانغرس فيها.

خذ وقتك.
أخرِج زفيراً ببطء.
تمطط ببطء.
واضغط قدميك في الأرض ببطء.



ثم أعِد التركيز
واندمج في العالَم
من حولك. وأعطِ
انتباهك بفضول
لما يمكنك



لاحظ أين تكون،
ومَن معك، وماذا
تفعل.





يمكنك الدخول على الرابط والاستماع إلى تمرين الإرتكاز الثالث أو تنزيله. أو يمكنك ببساطة اتباع الصور والتعليمات الواردة في هذا الكتاب.

وخذ دقيقة لتقرّ بأن
كل مرة تمارس فيها
هذا التمرين...



فإني أعيش وفقاً
لقيمي المتمثلة
في الاهتمام...

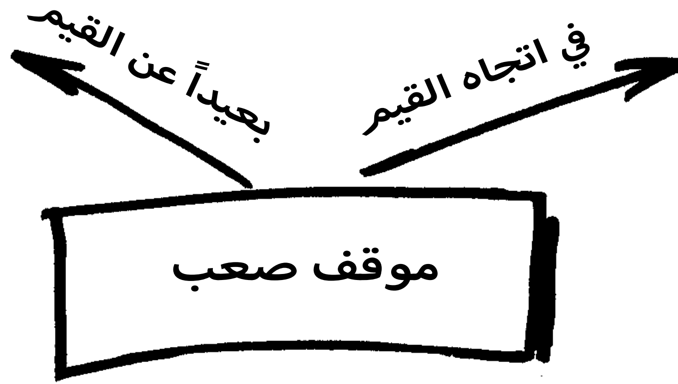
بصحتي، وصحة
الآخرين، ومجتمعي.



هذا صحيح! لأن هذه المهارات سوف تساعدك على الإندماج والتركيز والإنفكاك من الأفكار والمشاعر الصعبة...



...لكي تستطيع التحرك تجاه قيمك.



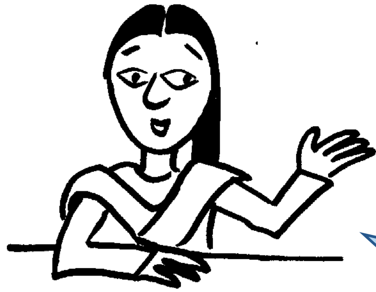
لذلك، احرص على ممارسة هذه المهارات طوال اليوم، في كل فرصة تتاح لك.
قد يساعد في ذلك وضع خطة للتمرّن. مثلاً، فكِّر متى وأين وكم مرةً يومياً سوف تمارس تمارين الإرتكاز . لا حاجة للتمرن في وقت غير ملائم. يمكنك التمرن في أي وقت وفي أي مكان، حتى لدقيقة أو دقيقتين. وللحصول على أفضل النتائج، خذ يوماً أو يومين على الأقل للتمرّن على المهارات الواردة في هذا القسم قبل الانتقال إلى القسم التالي.

وتجد في نهاية الكتاب شروحات موجزة لكل مهارة، وهو ما قد يذكرك بالنقاط الأساسية.

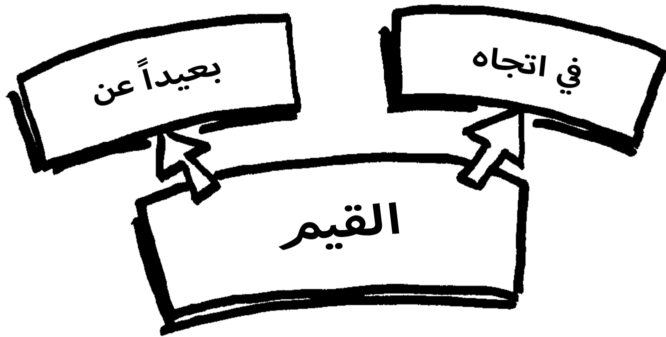


الإنفكاك





مرحباً بكم مجدداً. أتمنى أن تكونوا مارستم تمارين الإندماج في الحياة، والتركيز على الأنشطة، والإرتكاز في الأرض أثناء العواصف الانفعالية.



ربما تتذكرون أننا تحدثنا من قبل عن التحرك في "اتجاه" القيم أو "بعيداً" عنها.



عندما تتملكنا الأفكار والمشاعر الصعبة، نميل لأن «نتحرك بعيداً»- نبتعد عن قِيَمنا.



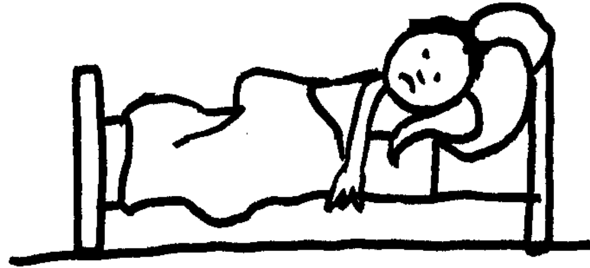
قد ندخل في مشاجرات أو مجادلات أو خلافات.

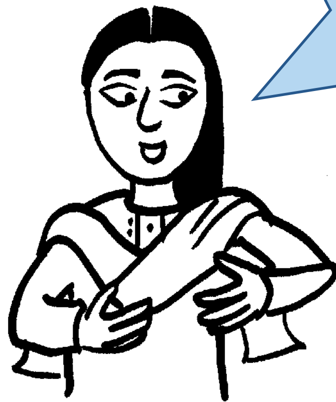


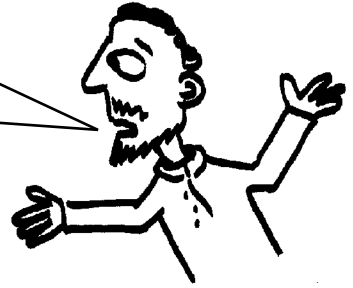
أو قد ننسحب ونبتعد عن أشخاص نحبهم.



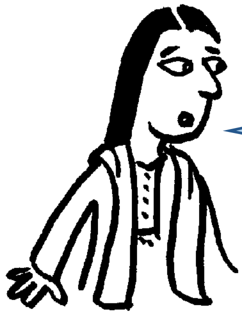
أو قد نقضي وقتاً طويلاً في السرير.







حياتي صعبة جداً الآن. هل سيأتي وقت أتخلص فيه من أفكاري ومشاعري الصعبة؟



سؤال جيد. من المنطقي أنك تريد أن تفارقك تلك الأفكار والمشاعر.

ولكن هل من الواقعي أن نعتقد أن بإمكاننا التخلص منها بسهولة؟

هل نستطيع أن نحرقها مثل القمامة؟



هل نستطيع أن نحبسها ونخبئها في مكان ما؟



هل نستطيع أن ندفنها في حفرة؟



هل نستطيع أن نجري ونتركها خلفنا؟





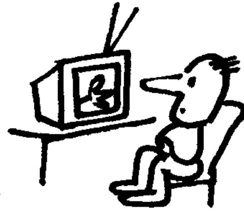
خذ لحظة لتفكر في جميع الطرق التي جربتها للتخلص من هذه الأفكار والمشاعر.

بعض الناس يجربون على الأقل واحدة من هذه الاستراتيجيات:

الصراخ!



محاولة عدم التفكير في الأمر



تجنب أفراد أو أماكن أو مواقف



البقاء في السرير



عزل النفس



الاستسلام



الكحول



التبغ



العقاقير الممنوعة



الدخول في مشاجرات



إلقاء اللوم على الذات أو نقد الذات



ما الطرق الأخرى التي جربتها؟





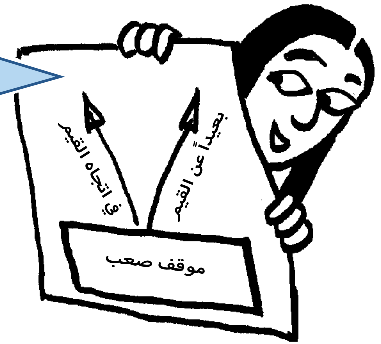
بالطبع، كثير من هذه الطرق تجعل الأفكار والمشاعر تتلاشى.



سرعان ما تعود!

ولكن ليس لمدة طويلة!

كم من هذه الطرق تُبعِدك عن قيمك؟



معظمها!

بالضبط! فعندما نحاول التخلص من الأفكار والمشاعر...



...عادةً ما تصبح حياتنا أسوأ!



إذاً، هل أنت مستعد لتعلم طريقة جديدة؟

هي طريقة جديدة للتعامل مع الأفكار والمشاعر الصعبة.



بدلاً من محاولة إبعادها...

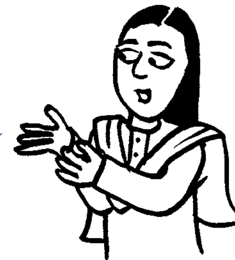


عليك أن تتوقف عن مصارعتها.



وكلما علقت بخطافها..





... فعليك أن تتجرد منها مجدداً.



كيف نفعل ذلك؟

سوف أوضح لكم بعد لحظات. ولكن دعونا أولاً نحدد – أي أفكار ومشاعر تتملكك؟

هل تتملكك أفكار عن....

أمور سيئة حدثت في الماضي

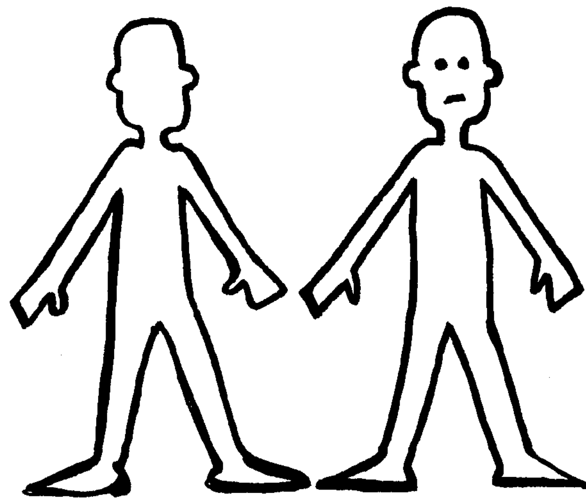
لست جيداً بما فيه الكفاية - أنا ضعيف أو مجنون أو سيئ

أمور سيئة قد تحدث في المستقبل



دوِّن بعض الأفكار التي تتملكك:

هل تداهمك تلك المشاعر في جسدك؟ حدِّد أين تتركز تلك المشاعر:









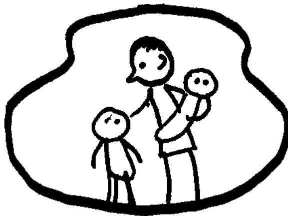
أولاً تلاحظ أن هناك فكرة أو شعوراً يستحوذ عليك. ثم بعد ذلك تطلق عليه اسماً. ولكي تسميه، تقول لنفسك في صمت شيئاً مثل...














هنا فكرة مؤلمة من الماضي.


هنا غضب.

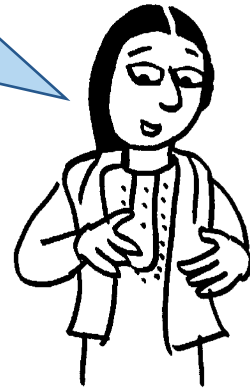

هنا فكرة قاسية حول عائلتي.

إذاً، تبدأ التسمية؛ بأن تقول في صمت:
«هنا فكرة» أو «هنا شعور».



ولكن إذا أضفنا عبارة «أنا ألاحظ»، نجد عادة أننا ننفك من المشاعر والأفكار أكثر بعض الشيء.





جرِّب ذلك الآن، وشاهد ماذا يحدث.

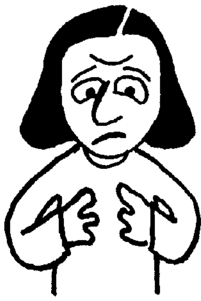




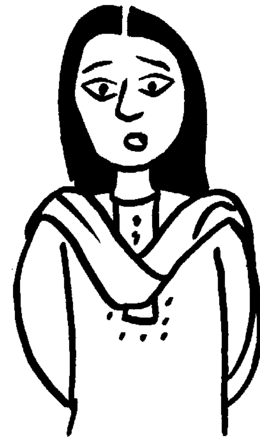




ألاحظ
اضطراباً في
معدتي.



ألاحظ فكرة
عما أخشى
حدوثه



يُرجى تجربة هذا الآن قبل أن تقرأ المزيد. قم بملاحظة وتسمية فكرة أو شعوراً كان يداخلك اليوم.



يمكنك الدخول على الرابط والاستماع إلى تمرين الملاحظة والتسمية أو تنزيله. أو يمكنك ببساطة اتباع الصور والتعليمات الواردة في هذا الكتاب.



حسناً، تتملكنا الأفكار والمشاعر ونحن غير مدركين لها.



كيف تساعدنا الملاحظة والتسمية؟

ففي لحظة ما تتكلم مع صديقة، وتكون مهتماً بما تقوله...



وفي اللحظة التالية، تتملكك الأفكار والمشاعر.



فجأة، لم تعودي تستمعين لصديقتك.

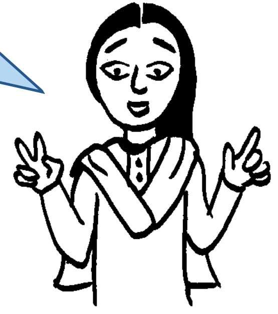


ربما تواصلين الحديث مع صديقتك...



...ولكنك غير "منخرطة" في المحادثة.

فأنت لا تستمعين جيداً. لا تعيرينها انتباهك كاملاً. لماذا؟ لأنك علقت بخطاف الأفكار أو المشاعر.

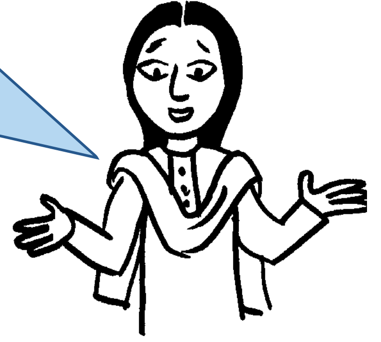




الخطوة الثانية هي استعادة التركيز على ما تفعله – سواء كنت تطبخ أم تأكل أم تلعب أم تغسل أو تتحدث مع أصدقائك – و الإندماج تماماً في ذلك النشاط؛ وأن تعطي انتباهك الكامل للشخص الذي يشاركك النشاط ولما تفعله أياً كان.



يمكننا فعل الشيء نفسه كل مرة تتملكنا الأفكار والمشاعر ونتوقف عن الإندماج في الحياة.



ألاحظ مشاعر غضب.



ورغم أن لديَّ مشاعر غضب، فإني أختار أن أتصرف وفقاً لقيمة الاهتمام بالآخرين من خلال إعادة التركيز والإندماج مع عائلتي.

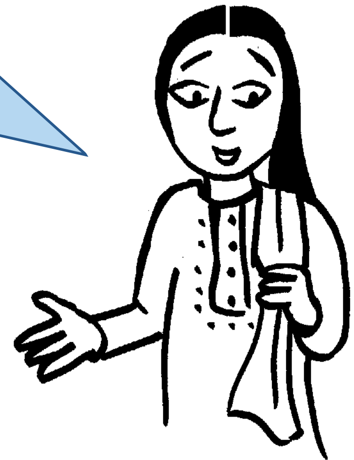



الأفكار
والمشاعر
ها هي فكرة قاسية.


الأفكار
والمشاعر
وبرغم هذه الفكرة القاسية، فإني أختار
أن أتصرف وفقاً لقيمة العناية والاهتمام
بأطفالي.

إذاً، لكي تتجرد من الأفكار والمشاعر...





كلما مارستَ ذلك ازددت اتقاناً. انظر إذا كان بإمكانك ممارسة ذلك عدة مرات طوال اليوم وأنت تمارس أنشطتك اليومية. وكل مرة تلاحظ أنك وقعت فريسة للأفكار والمشاعر، اتبع هذه الخطوات.

وتذكر أن من الطبيعي أن تداهمك الأفكار
والمشاعر الصعبة وأنت مجهد. فهذا يحدث
لنا جميعاً!

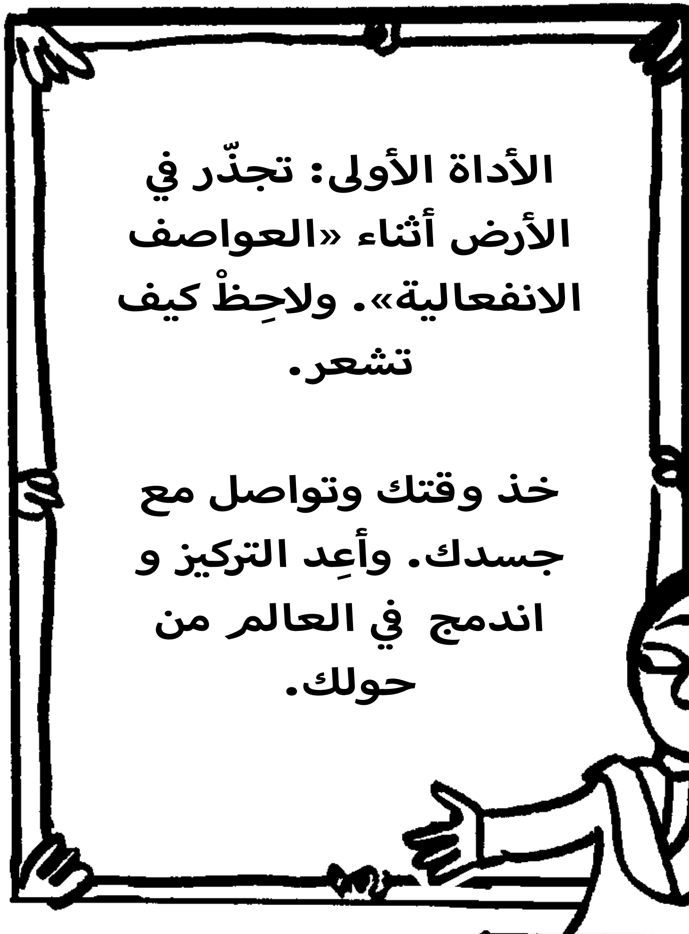



هناك طرق عديدة لتسمية
فكرة أو شعور بعد
ملاحظته.
ها هي فكرة
عن...
ها هي
ذكرى ...

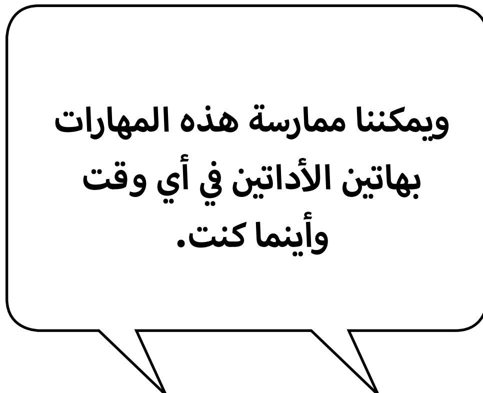

ألاحظ حزناً.
ألاحظ ثقلاً على
صدري.
ألاحظ أن ألماً
يتملكني في
بطني.

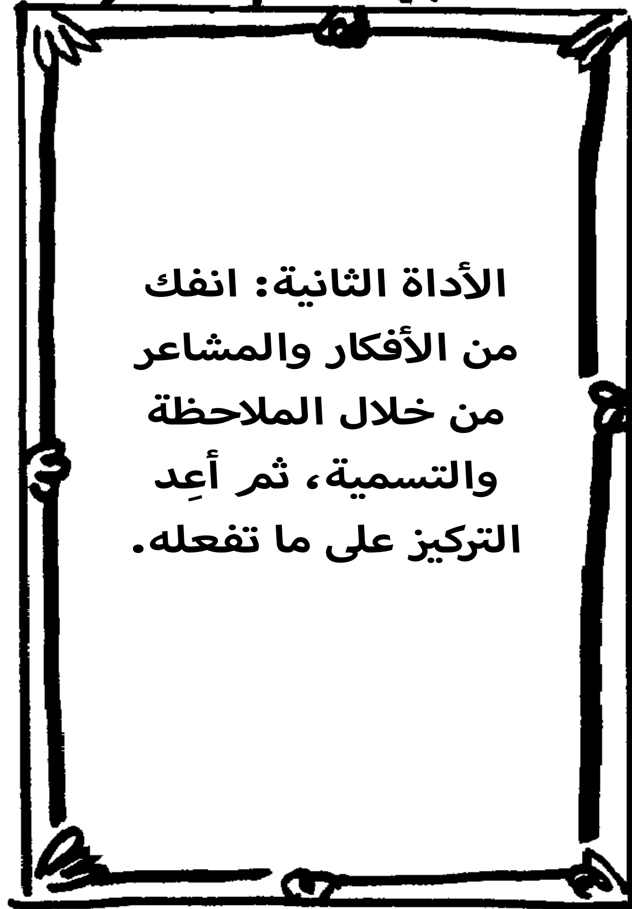
بعد الملاحظة والتسمية، يمكننا إعادة التركيز على العالم من حولنا.





إذاً، لديك الآن أداتان
من مجموعة الأدوات
الخاصة بك.





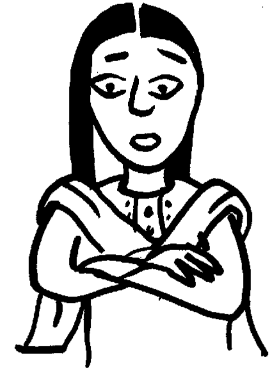


بالطبع، بعض الناس ينسون الممارسة.

لذلك، خصِّصْ وقتاً لممارسة هذه المهارات بانتظام. مثلاً، في السرير أو قبل الوجبات الغذائية أو بعدها.







يمكنك الدخول على الرابط والاستماع إلى جميع التمارين التي تعلمتها حتى الآن أو تنزيلها. أو يمكنك ببساطة اتباع الصور والتعليمات الواردة في هذا الكتاب.

فكِّر في بعض الأوقات أو الأماكن أو الأنشطة للممارسة المنتظمة.





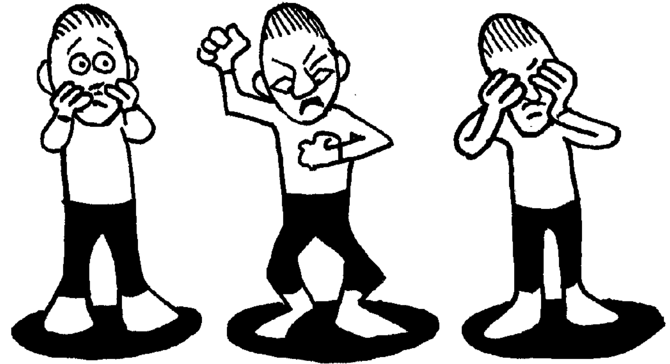
ومتى كنت مستيقظاً في السرير ولا تستطيع النوم، فمارِسْ مهارات الإبطاء والتواصل مع جسدك. ربما لن تجعلك تنام (رغم أنها أحياناً تجعلك تنام)، ولكنها سوف تساعدك على الاسترخاء.

قد تكون متعباً للغاية.





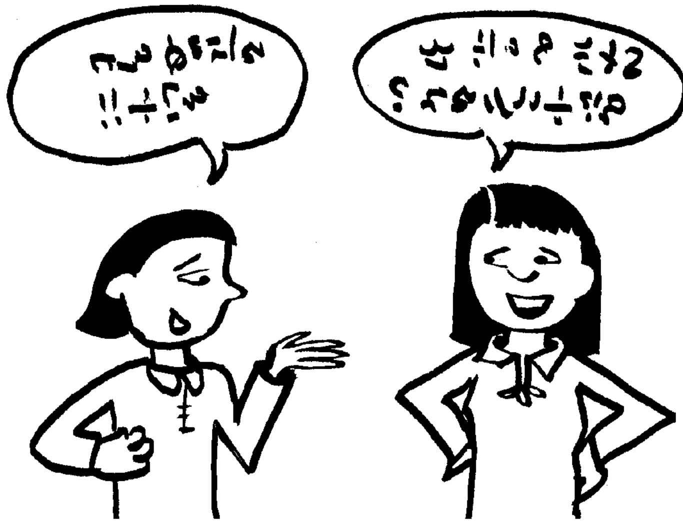
قد تشعر بحزن أو غضب أو خوف شديد...

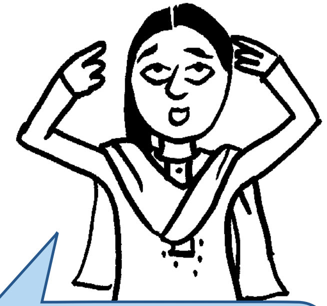


ربما فقط لا تود أن تزعج نفسك ...



الأمر يشبه تعلُّم لغة جديدة، ويتطلب الممارسة والتمرين!





إذاً، ذكِّر نفسك مراراً وتكراراً...

قد تتملكك أيضاً مشاعر سلبية.

لا أهمية لذلك.

لن يكون مفيداً!

أنا مشغول للغاية!

لا فائدة منه!

إنه مضيعة للوقت!

لا أستطيع القيام بهذا!



لذلك، حالما تدرك أنك وقعت فريسةً لهذه المشاعر...





كل ممارسة بسيطة للمهارات سوف تصنع فرقاً

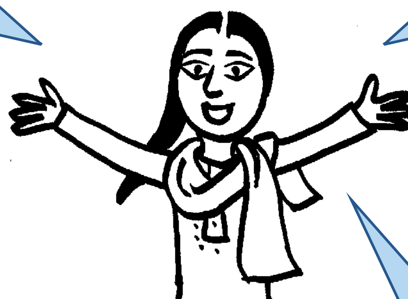


وكل مرة نتمرن فيها، نتصرف وفقاً لقِيَم الاهتمام بالآخرين!



نعم، هذا صحيح. وسوف نتناول في القسم الآتي من هذا الكتاب معنى القيم بمزيد من العمق.

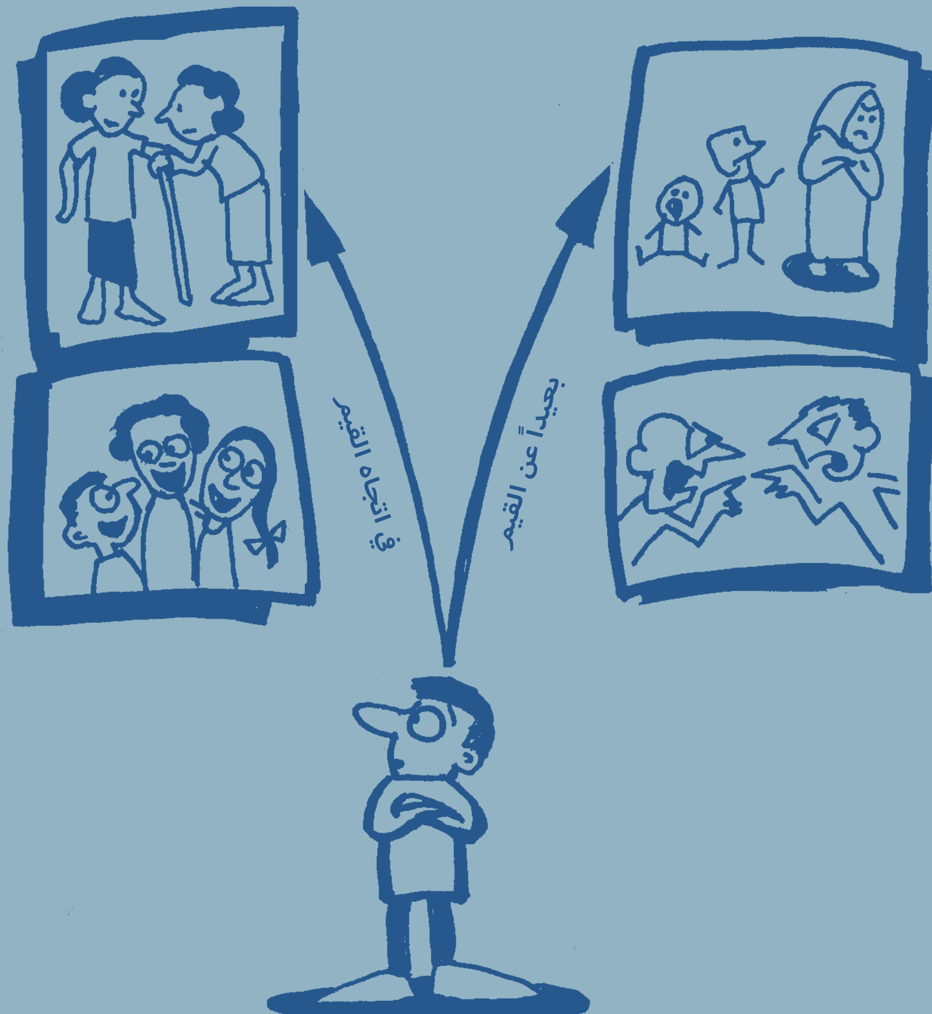
ولكن قبل الذهاب إلى القسم التالي، لطفاً تمرّن على ما جاء في هذا الفصل يوماً أو يومين.



وتذكر أنك ستجد في نهاية الكتاب شروحات موجزة لكل مهارة تعلمتها.

القسم الثالث

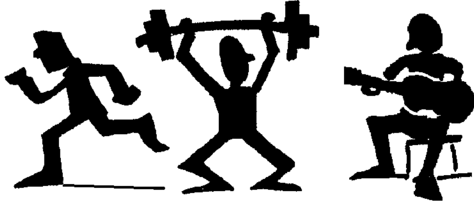
التمسك بالقيم





مرحباً بكم مجدداً. هل تمرنتم على مهارات الانفكاك و الارتكاز؟

تذكر، أن ممارسة هذه التمارين مثل تعلُّم أي مهارة جديدة. والممارسة تجعلك أفضل وتصبح المهارة أسهل.





الآن سوف ننظر إلى القيم بمزيد من العمق.

قيمك تبيِّن أي نوع من الأشخاص تريد أن تصبح؛ وكيف تريد أن تعامل نفسك والآخرين والعالَم من حولك.



هل القيم هي الأهداف؟



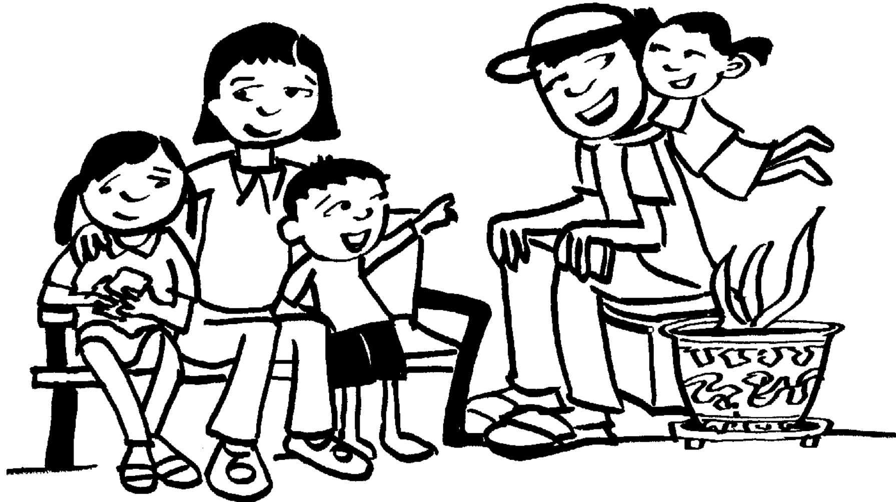
لا!

الأهداف تصف الشيء الذي تسعى إلى تحقيقه. أما القيم فتصف نوع الشخص الذي تريد أن تكونه.



افترض أن هدفك هو أن
تحصل على وظيفة حتى
تستطيع مساعدة الأفراد
الذين ترعاهم.

وافترض أن قيمك، وهي الطريقة التي تريد أن تكون عليها مع عائلتك وأصدقائك والناس من حولك، هي أن تكون عطوفاً ومهتماً بالآخرين وودوداً ومساعداً.





قد يكون من المستحيل تحقيق هدفك...

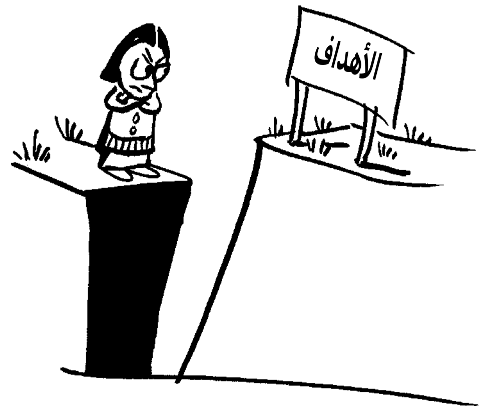


... ولكنك لم تزل قادراً على أن تعيش وفقاً لقيمك المتمثلة في أن تكون لطيفاً ومهتماً بالآخرين وودوداً ومساعداً لعائلتك وأصدقائك والناس من حولك.

وحتى إن كنت تواجه موقفاً صعباً جداً، ولم تكن تعيش مع عائلتك وأصدقائك، لم تزل قادراً على أن تعيش وفقاً لقيمك بأن تكون لطيفاً ومهتماً بالآخرين وودوداً ومساعداً. يمكنك إيجاد طرقٍ بسيطة لتتصرف وفقاً لهذه القيم مع الناس من حولك.



كثير من أهدافك قد تبدو مستحيلة حالياً





ولكن يمكنك دائماً أن تجد طرقاً لتتصرف وفقاً لقيمك.



ما سبب أهمية ذلك؟







«الأفعال» هي ما تفعله بذراعيك ويديك ورجليك وقدميك، وما تنطقه بلسانك.



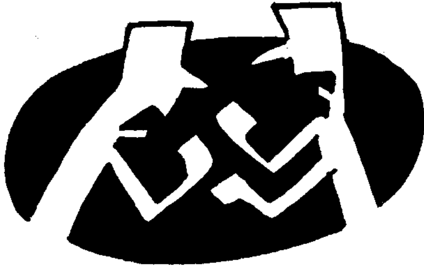
كلما ركزت على أفعالك...

... تمكنت من التأثير في العالم من حولك مباشرة، أي: الناس والمواقف التي تواجهها كل يوم.

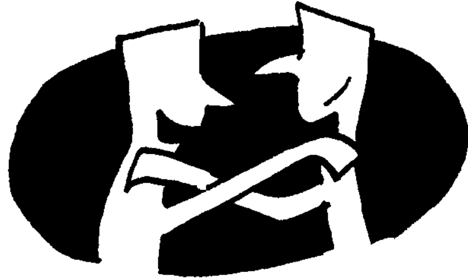
إذا كانت بلدك في حالة حرب، لا يمكنك إيقاف كل الأعمال القتالية...



... ولكن يمكنك التوقف عن الشجار مع الأفراد في مجتمعك...



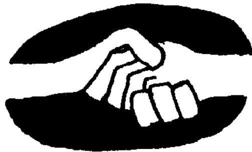
... بدلاً من ذلك، تصرَّفْ وفقاً لقيمك



ولاحِظ: قد تؤثر في الناس من حولك بأفعالك.



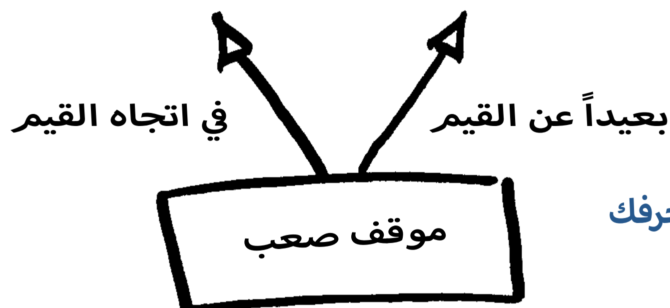
الشجار



التعاون

لذلك، علينا أن نواصل طرح هذا السؤال على أنفسنا:

هل أفعالي تصبّ في قِيَمي؟



نعم، هل أفعالك تحركك تجاه قِيَمك أم تجرفك بعيداً عنها.

لمساعدتك على إيضاح قيمك، إليك هذه القائمة. وهذه ليست القيم «الصحيحة» أو «أفضل» القيم – ولكنها ببساطة القيم الشائعة.

أن تكون لطيفاً
أن تكون مهتماً بالآخرين
أن تكون كريماً
أن تكون مساعداً
أن تكون متعاوناً

أن تكون صبوراً
أن تكون مسؤولاً
أن تكون منضبطاً
أن تكون مجتهداً
أن تكون ملتزماً

أن تكون شجاعاً
أن تكون مثابراً
أن تكون متسامحاً
أن تكون شكوراً

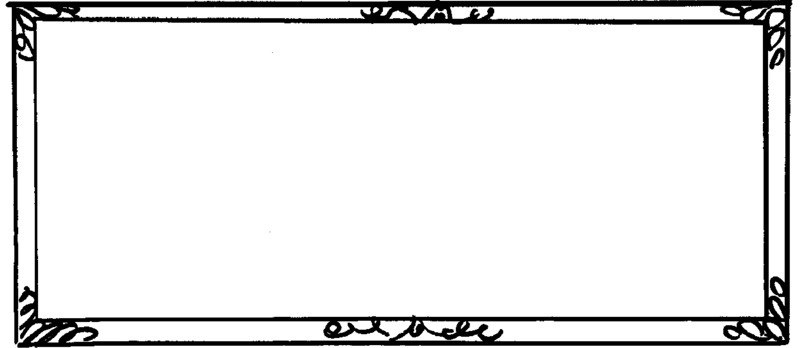
أن تكون مخلصاً
أن تكون موقَّراً/شريفاً
أن تكون محترماً
أن تكون جديراً بالثقة
أن تكون عادلاً/منصفاً
أن تكون ...
أن تكون ...



الآن، اختر ثلاثاً أو أربعاً من هذه القيم التي تبدو مهمة لك، واكتبها في الإطار الآتي.

الآن، سوف نقوم بتمرين آخر. فكِّر في مَثَل أعلى لك في مجتمعك؛ شخص ينال احترامك.





ما الذي يقوله هذا الشخص أو يفعله ويحظي بإعجابك؟



هل هذا الشخص يعامل الآخرين بطرق مثيرة للإعجاب؟



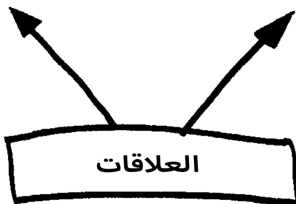
ما القيم التي يجسّدها هذا الشخص من خلال أفعاله؟



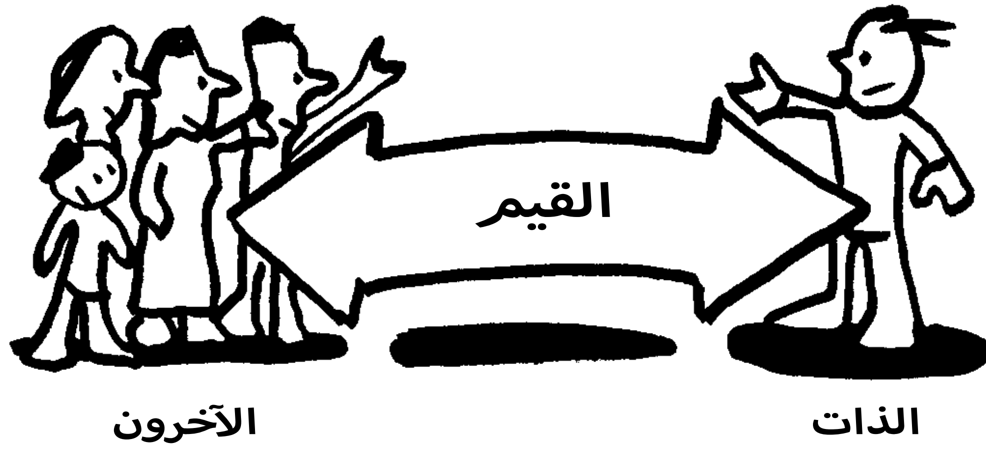
أيّ هذه القيم تود أن يتبنَّاها الآخرون من حولك؟



الآن، فكِّر في الناس من حولك. ما القيم التي تريد أن تتصرف وفقاً لها في تعاملك مع هؤلاء الناس؟



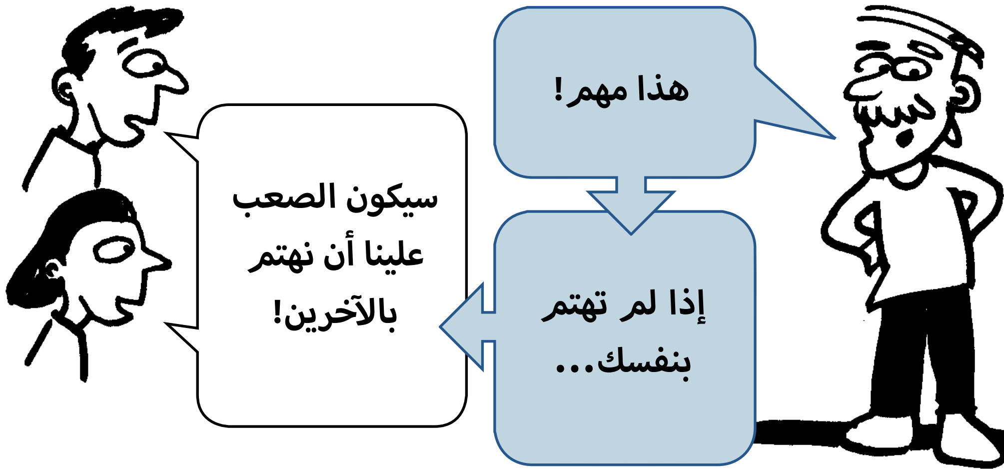
القيم تتحرك في الاتجاهين: تجاه نفسك وتجاه الآخرين.







... إذاً أنت تهدف إلى أن تعيش تلك القيم تجاه ذاتك وتجاه الآخرين.





لذلك حان الوقت لكي تترجم قيمك إلى أفعال.



اختر علاقة مهمة؛ واختر شخصاً تهتم به كثيراً وتراه بانتظام.

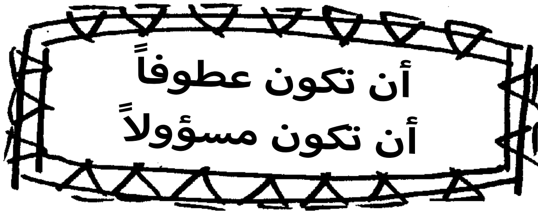


ما القيم التي تريد أن تتصرف وفقاً لها في هذه العلاقة؟

مثلاً، افترض أنك اخترت طفلك.



والقيم التي تريد أن تتصرف وفقاً لها هي:



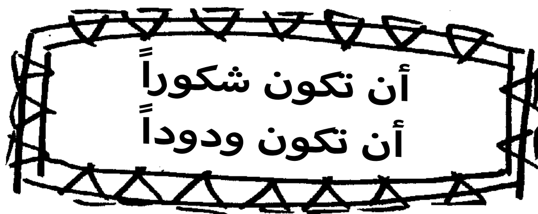
إذاً، خطوة بسيطة قد تتمثل في اللعب مع طفلك أو القراءة له ١٠ دقائق يومياً.



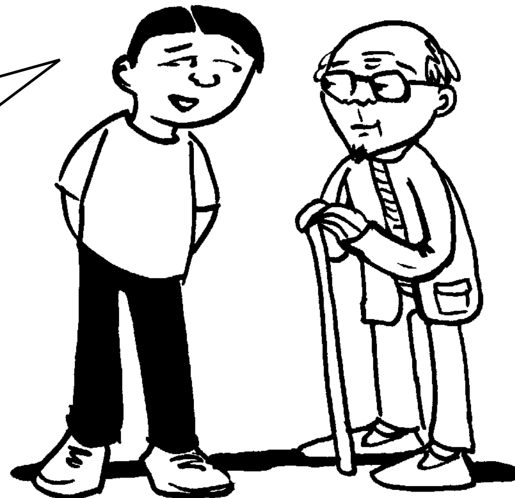
أو افترض أنك اخترت أحد الأقارب.



والقيم التي تريد أن تتصرف وفقاً لها هي:



شكراً عمي على مساعدتك لي.

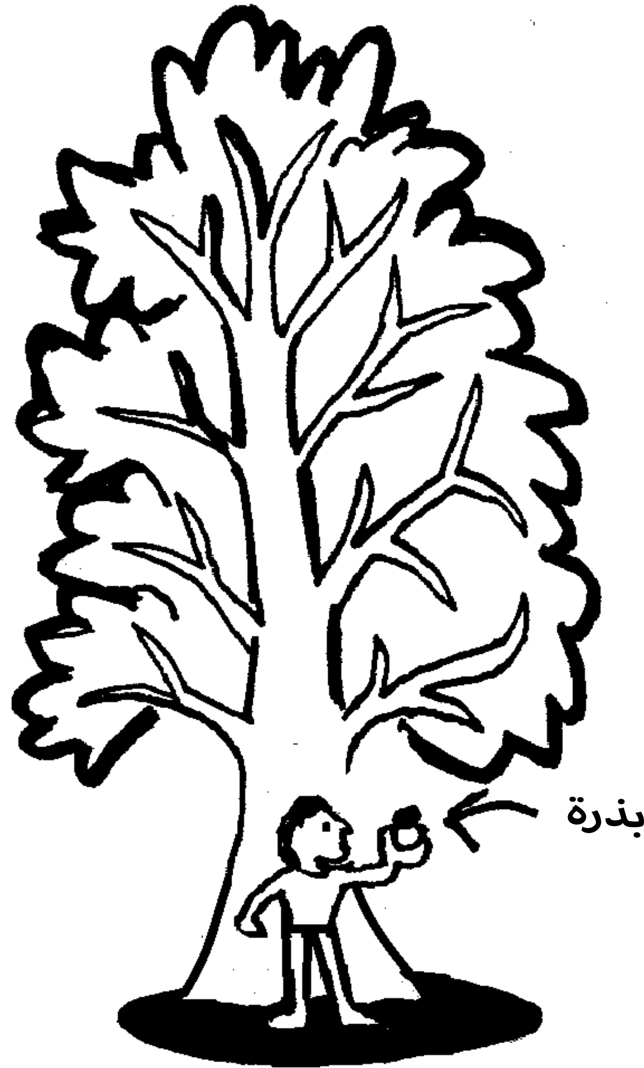


إذاً، خطوة بسيطة قد تتمثل في تحية ذلك الشخص بدفء والتعبير عن امتنانك له.

تذكر أن أصغر الأفعال لها أهمية.

الشجرة العملاقة تنمو من بذرة صغيرة. وحتى في أصعب الأوقات وأكثرها إجهاداً، يمكنك تبنِّي أفعال صغيرة لتعيش وفقاً لها.

عندما تتصرف وفقاً لقيمك، سوف تبدأ في بناء حياة أكثر إرضاءً وإشباعاً.



ضع خطة العمل الخاصة بك الآن.

ماذا ستفعل الأسبوع القادم لكي تتصرف وفقاً لقيمك؟





فكِّر في أفعالك. ماذا ستقول بلسانك؟ ماذا ستفعل بيديك وذراعيك ورجليك وقدميك؟

اختر شيئاً يبدو واقعياً لك.

هل تعتقد أنك تستطيع فِعل ذلك؟

لا!

نعم!





إذا بدت خطتك صعبة جداً – إذا لم
تعتقد أنك تستطيع فعل ذلك الشيء –
فاختر شيئاً أصغر وأسهل.



حسناً!

ضع خطة العمل هذه الآن
من فضلك قبل قراءة المزيد.
هذا مهم جداً!

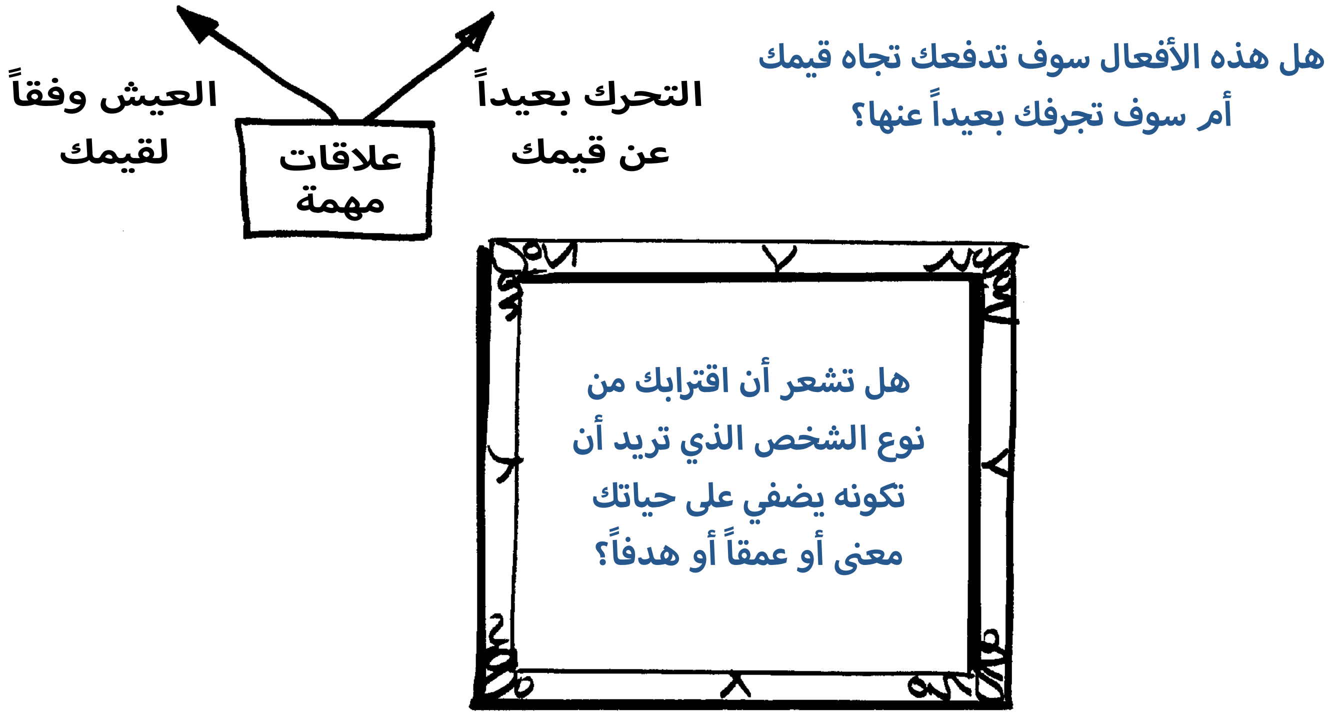


اختر علاقة مهمة. من الشخص الذي تهتم به وتراه بانتظام؟

ما القيم التي تريد أن تعيش وفقاً لها في هذه العلاقة؟
يمكنك الرجوع إلى الصفحة ٨٥ للاطلاع على بعض الأمثلة على القيم الشائعة.

مع هذا الشخص، ما هو الفعل أو الأفعال التي ستقوم بها الأسبوع القادم لكي تتصرف وفقاً لقيمك؟ ما الذي ستفعله أو ستقوله لهذا الشخص على وجه التحديد؟

هل تبدو خُطتك واقعية لك؟ إن لم يكن الأمر كذلك، فاختر شيئاً أصغر وأبسط وأسهل.







الآن لاحظ: هل بدأت الأفكار والمشاعر الصعبة تتملكك وتوقفك عن اتباع خطة عملك؟





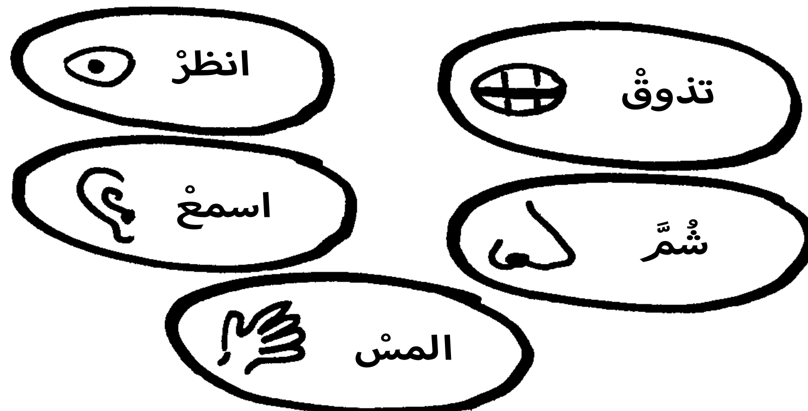
إذا كان الأمر كذلك، فهل تعرف ما عليك فعله؟



لاحظ الأفكار والمشاعر وقم بتسميتها



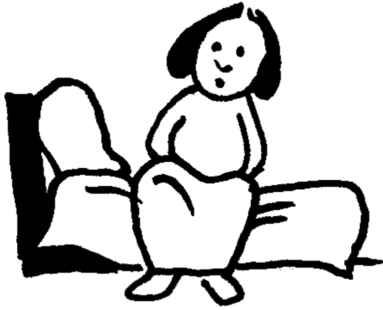
واندمج في العالم من حولك.





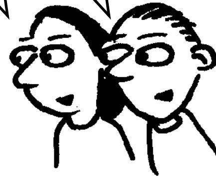
ليكن هدفك أن تفكر كل يوم في قيمتين أو ثلاث تريد أن تعيش وفقاً لها.

بينما لا تزال في السرير، أو قبل أن تنهض من الفراش.



وطوال اليوم...

ابحث عن طرق لتتصرف من خلالها وفقاً لقيمك.



نعم! حتى الأفعال الصغيرة لها أهمية!



رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة!



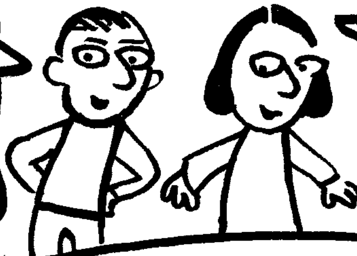
هذه هي الأداة التالية في مجموعة أدواتك



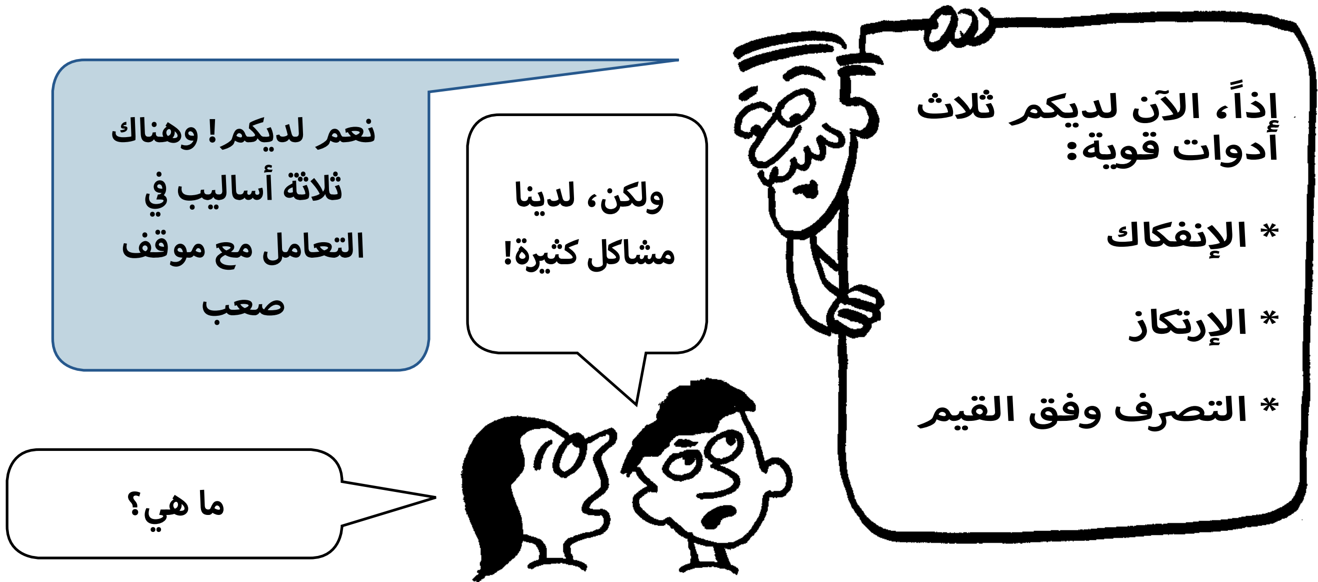
وكل مرة تتصرف فيها وفقاً لقيمك...

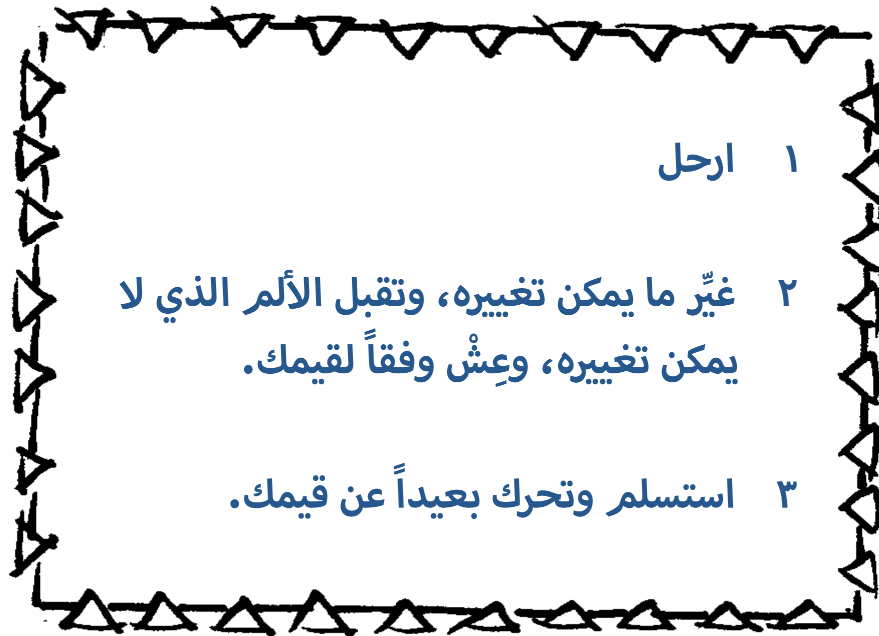
أنا أتصرف وفقاً لقيمي.

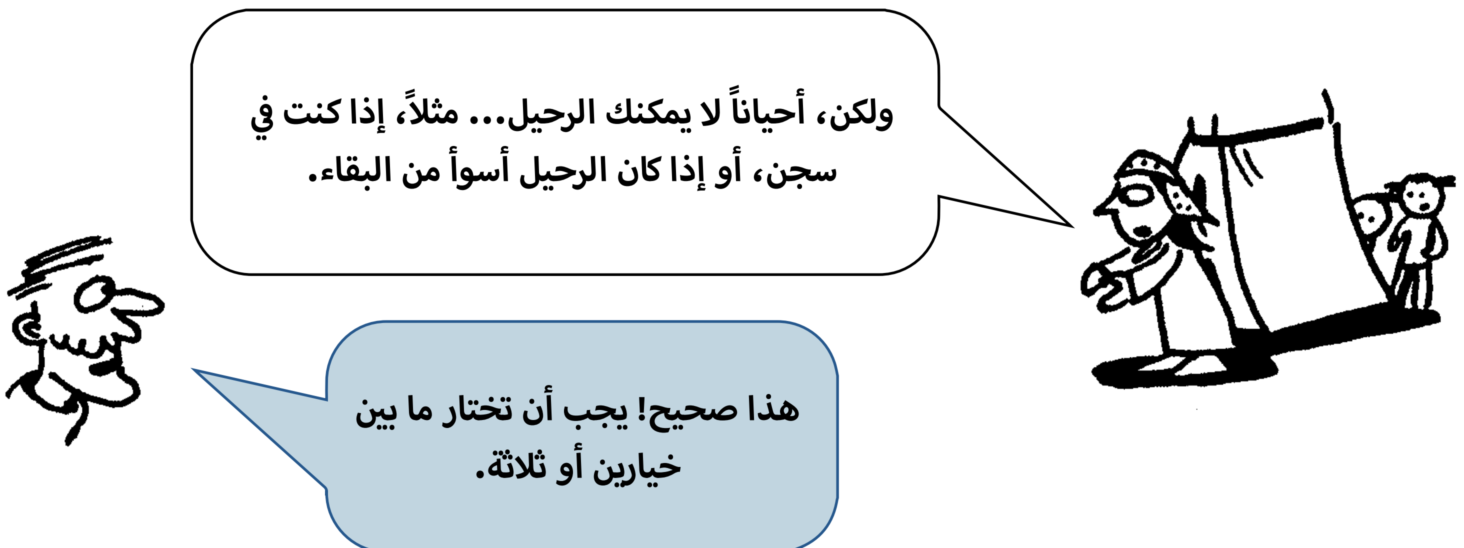
أنا أتصرف مثل الشخص الذي أريد أن أكونه



هيئ نفسك على ذلك.


إذاً، الآن لديكم ثلاث أدوات قوية:
* الإنفكاك
* الإرتكاز
* التصرف وفق القيم
ولكن، لدينا مشاكل كثيرة!
نعم لديكم ! وهناك ثلاثة أساليب في التعامل مع موقف صعب
ما هي؟


١ ارحل
٢ غيِّر ما يمكن تغييره، وتقبل الألم الذي لا يمكن تغييره، وعِشْ وفقاً لقيمك.
٣ استسلم وتحرك بعيداً عن قيمك.


ولكن، أحياناً لا يمكنك الرحيل... مثلاً، إذا كنت في سجن، أو إذا كان الرحيل أسوأ من البقاء.
هذا صحيح! يجب أن تختار ما بين خيارين أو ثلاثة.





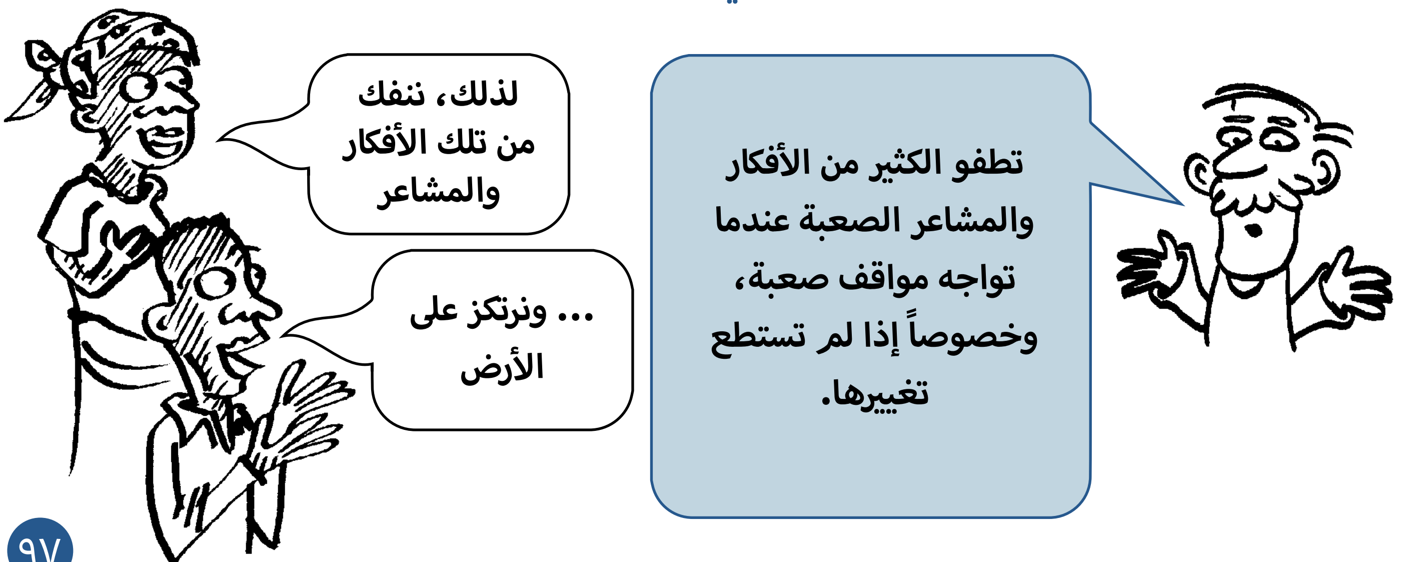
غيِّر ما يمكن تغييره، وتقبل الألم الذي لا يمكن تغييره، وعِشْ وفقاً لقيمك.



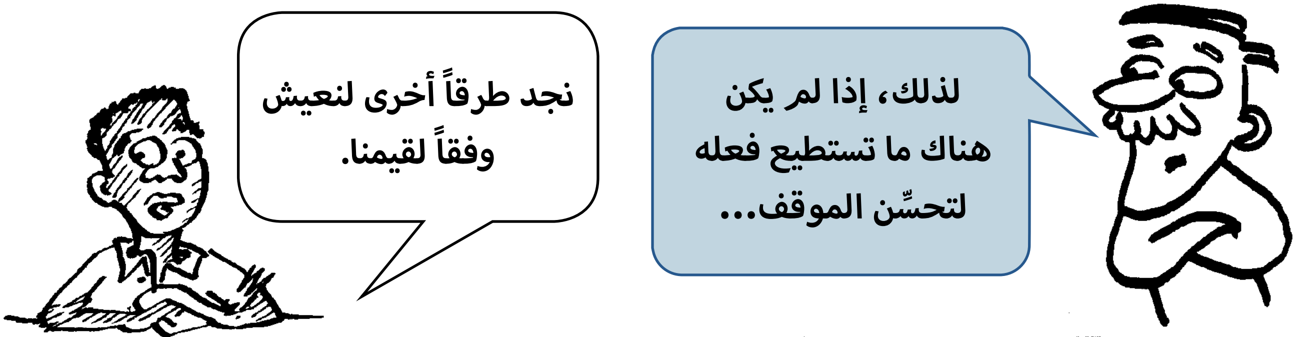
غيِّر ما يمكن تغييره...

استعمِل ذراعيك ويديك وقدميك وفمك لكي تؤدي أفعالاً: افعل ما يمكنك فِعله، مهما كان صغيراً، لكي تحسِّن الموقف.

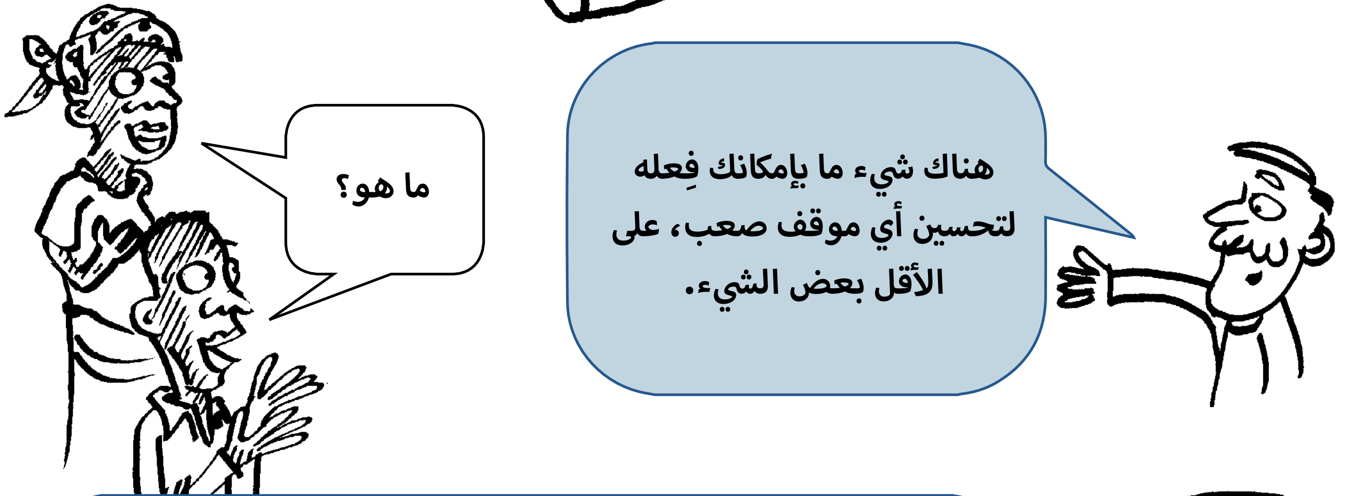
تقبَّل الألم الذي لا يمكن تغييره...

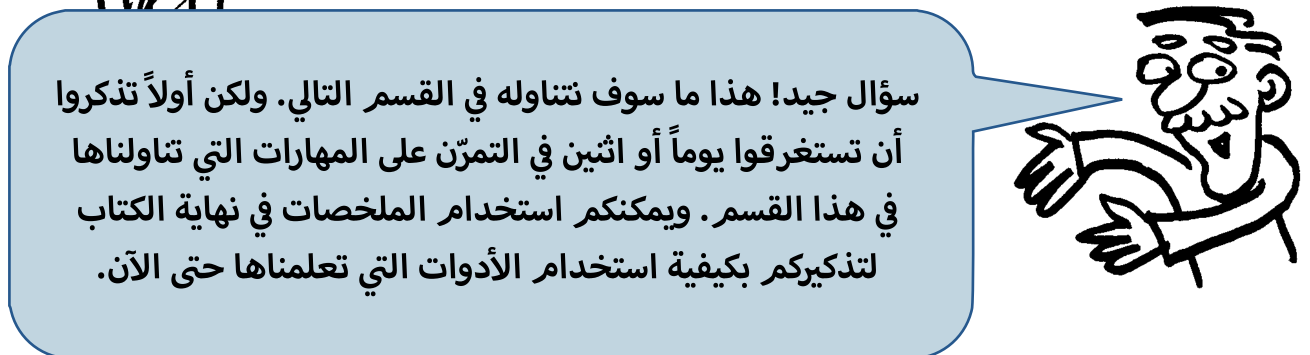


ونعيش وفقاً لقيمنا.



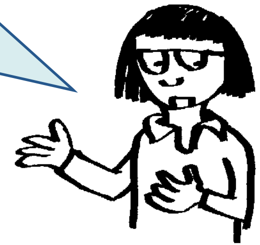




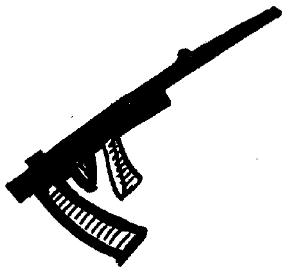


كن لطيفاً

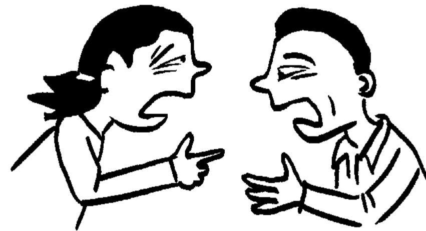




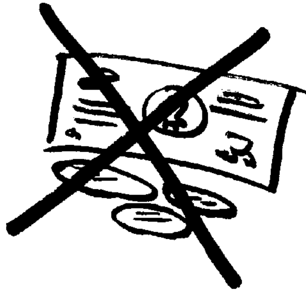
سواء كنت في خطر ...



أم في خلاف عائلي ...



أم دون دخل ...



... فدائماً يكون وضعك أفضل إذا كان إلى جانبك أصدقاء.



شخص لطيف ومهتم ومتعاون ...



شخص يخفف عنك عندما تشعر بالألم.



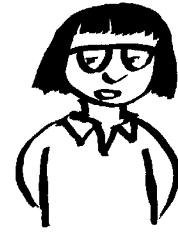
لكن الكثير منا لا يبدون لطيفاً في التعامل مع أنفسهم عندما يواجهون مواقف صعبة.


عادةً، تتملكنا الأفكار القاسية.


أنا ضعيف
أنا مجنون
أنا سيئ
اقترفت خطأً


إنه خطئي
لا يمكنني أن أسامح نفسي
ما كان عليَّ فِعل هذا

الأفكار القاسية أمور طبيعية وقد تحدث أحياناً؛ لا بأس في ذلك.



... عندما تتملكنا الأفكار القاسية، فإننا ننجرف بعيداً عن قيمنا.

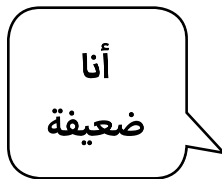


إذاً، علينا أن نلاحظ هذه الأفكار ونسميها، لكني نستطيع الإنفكاك منها.



جرِّب ذلك الآن. اختَرْ فكرة قاسية عن نفسك.







وفي صمت قل لنفسك...



ثم أضف كلمة «ألاحظ»



ثم ارتكز و اندمج في العالم من حولك.





يمكنك الدخول على الرابط والاستماع إلى تمرين الإنفكاك من الأفكار القاسية أو تنزيله. أو يمكنك ببساطة اتباع الصور والتعليمات الواردة في هذا الكتاب.



كيف تشعر عندما تصارع وتعاني من ألم ، ويأتيك شخص ما مُبدياً اللطفَ والاهتمام والتفهم ؟



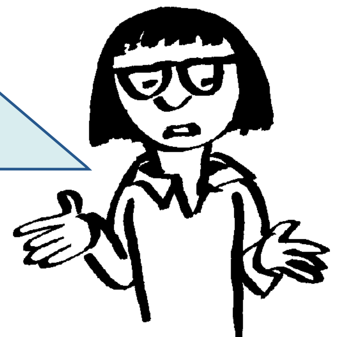
حتى في أصعب المواقف، هناك طرق نتصرف من خلالها وفقاً لقيمنا المتمثلة في اللطف والاهتمام.



حتى الأفعال البالغة الصغر يمكنها أن تصنع الفرق.



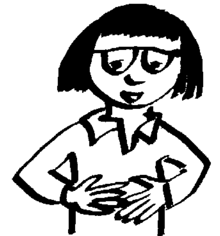
ويشمل ذلك كلمات اللطف.





كل فِعل لطيف صغير يصنع فرقاً كبيراً.





لذلك، تجرّد من تلك الأفكار مثل...





كل شخص يحتاج إلى صديق. كل شخص يحتاج إلى لطف.



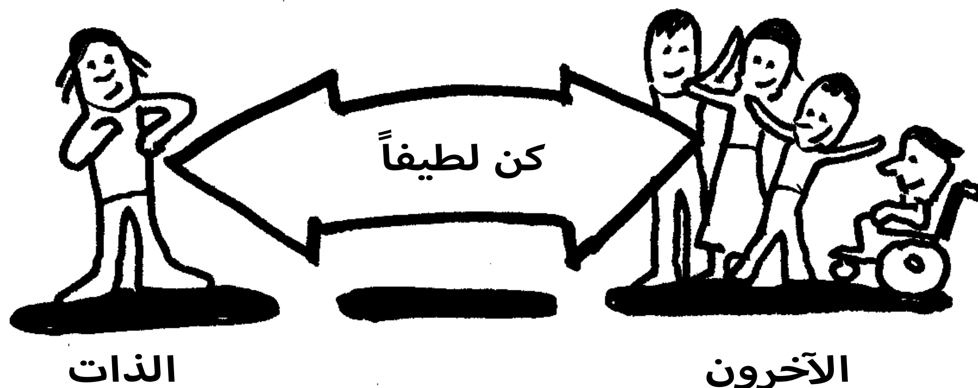
وإذا كنت لطيفاً مع نفسك...



... فسوف تمتلك طاقة أكبر لمساعدة الآخرين، وحافزاً أكبر لأن تكون لطيفاً مع الآخرين، ومن ثم يستفيد الجميع.



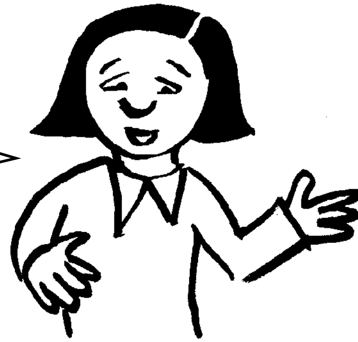
تذكر: اللطف ، مثل كل القيم ، يسير في اتجاهين.



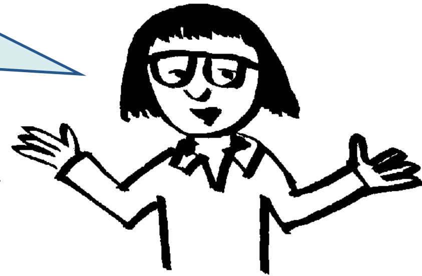
إذاً، تحدث إلى نفسك بلطف .



هذا صعب.
هذا مؤلم.



ما زلت قادراً على الاهتمام
بنفسي وبالآخرين.

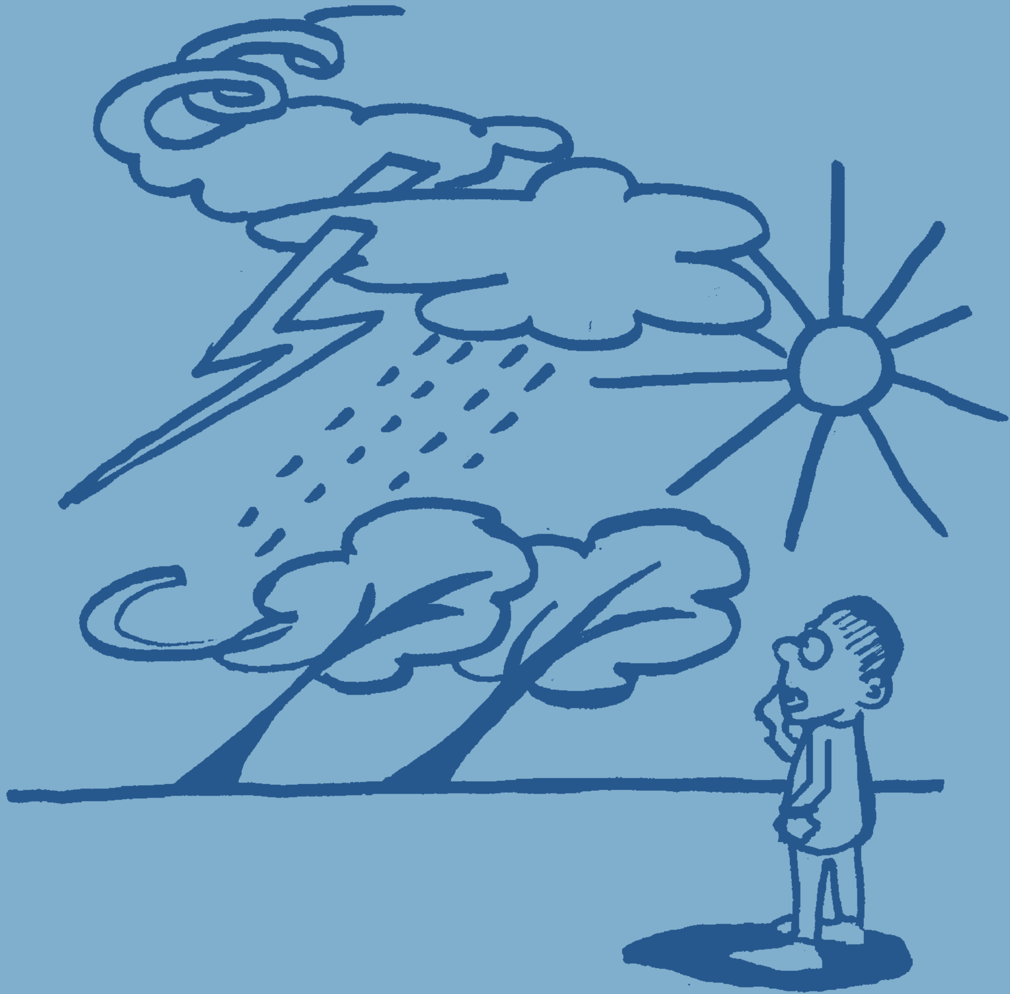


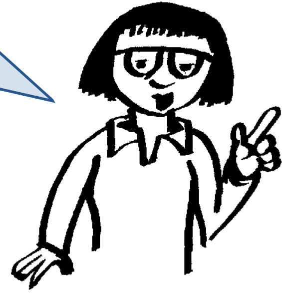
نعم هذا صحيح. والآن في القسم الأخير
من الكتاب، سوف نتعلم مهارة أخرى
تساعدنا على التعامل مع الضغط النفسي.

وقبل الانتقال إلى القسم الأخير، أرجو أن تتذكروا التمرّن يوماً أو يومين على المهارات التي تعلمناها في هذا القسم. ويمكنكم استخدام الملخصات في نهاية الكتاب لتذكيركم بكيفية ممارسة الأدوات التي تعلمناها حتى الآن.

القسم الخامس

إفساح المجال

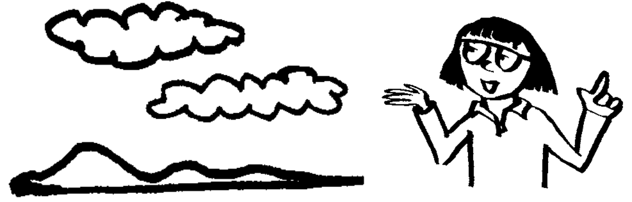



نظرنا في الصفحات ٥٦-٥٧ إلى المشاكل الشائعة التي تحدث عندما نتصارع مع أفكارنا ومشاعرنا: نحاول أن ندفعها بعيداً ونتجنبها ونتخلص منها. إذا كنتم نسيتم، يرجى الرجوع إليها قبل مواصلة القراءة.


إذن الإنفكاك هي إحدى الطرق لوقف هذا الصراع مع أفكارنا ومشاعرنا.


وهناك طريقة أخرى لفعل ذلك، نسميها إفساح المجال.

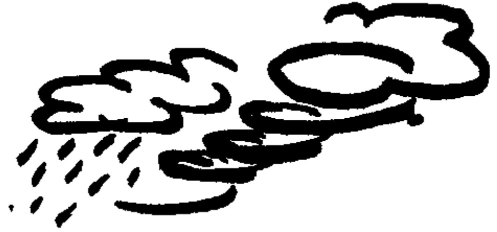
لكي تتعلم هذه المهارة، من المفيد أن تفكر في السماء.



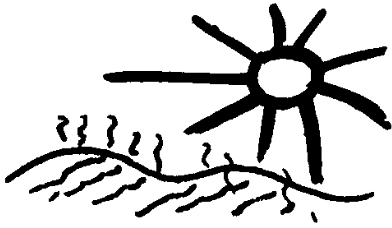
مهما كان الطقس شديداً...



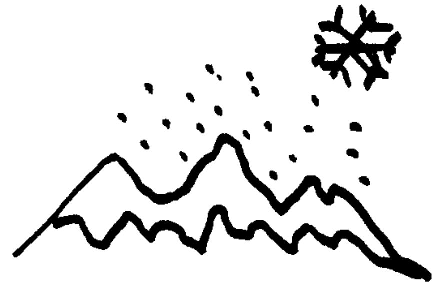
... فإن في السماء مكاناً له!



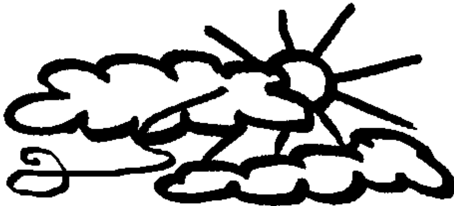
ولا يمكن أبداً أن تتأذى السماء أو تتضرر من الطقس؛ سواء كان حراً شديداً...



...أم برداً قارساً.



وعاجلاً أم آجلاً، سوف يتغير الطقس دائماً.



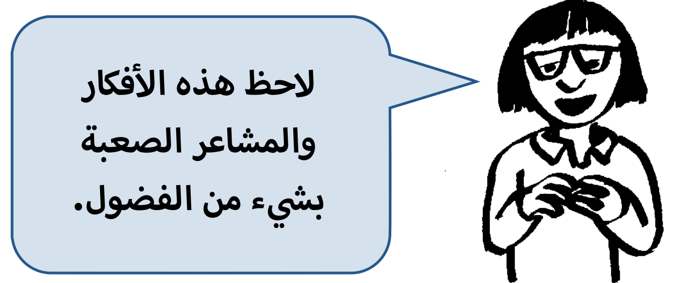




ويمكننا أن نتعلم أن نكون مثل السماء، وأن نفسح المجال «للطقس السيئ» الذي تأتي به أفكارنا ومشاعرنا الصعبة من دون أن نتأذى منها.







وتخيل أن هذه الأفكار والمشاعر مثل الطقس...



وأنك مثل السماء

...للطقس.



ركِّز انتباهك على فكرة أو شعور صعب. لاحظه وقم بتسميته، ثم راقبه بشيء من الفضول.



وبينما تفعل ذلك، أخرِج زفيراً ببطء، ثم فورَ إفراغ رئتيك، توقف وعُد من واحد إلى ثلاثة



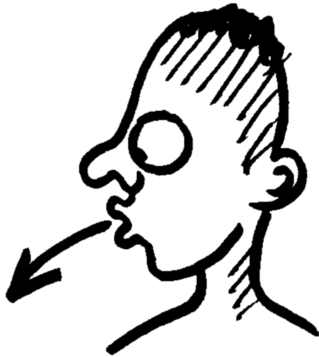
ثم خذ شهيقاً، وتخيل أن نَفَسك يتدفق من خلال ألمك وحوله.



تخيل هذا بأي طريقة تريدها.



أخرِج زفيراً، أفرغ رئتيك...



خذ شهيقاً ببطء...



تنفس من خلال ألمك وحوله...



افتح صدرك وافسح له المجال...



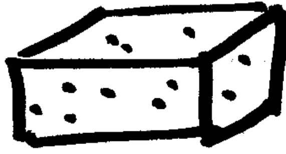
اسمح له بالدخول





من المفيد عادة أن
تتخيل الشعور المؤلم
وكأنه شيء ملموس.

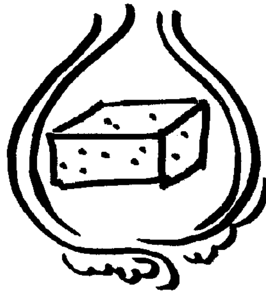
تخيل أن له حجماً وشكلاً ولوناً ودرجة حرارة





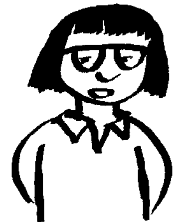
مثل وجود حجر ثقيل بني بارد على صدري.

وتخيل أن تتنفس من خلال هذا الشيء ومن حوله – افسح له المجال.





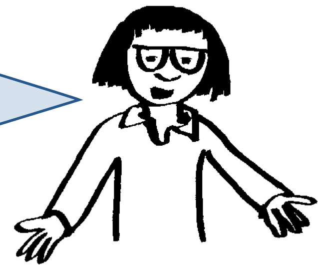
يمكنك الدخول على الرابط والاستماع إلى تمرين إفساح المجال أو تنزيله. أو يمكنك ببساطة اتباع الصور والتعليمات الواردة في هذا الكتاب.



ومن المفيد عادةً أن
تتخيل فكرة صعبة...

... على أنها كلمات أو صور على صفحات كتاب.

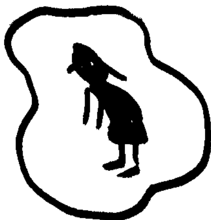


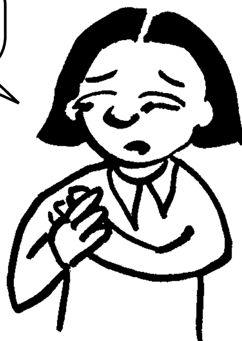


يرجى
تجربة هذا
الآن.

لاحظ فكرتك الصعبة...

أنا ضعيف





وتخيل أنها كلمات وصور على صفحات كتاب.





... وتخيله مستلقياً بلطف في حضنك.



...وانخرط في العالم من حولك.

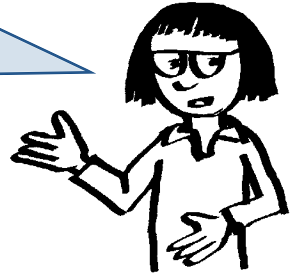


يمكنك أيضاً تخيل أنك تطوي الكتاب تحت ذراعك وتأخذه معك.

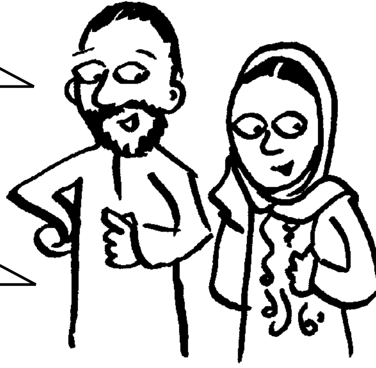


إذاً، فالفكرة لم تزل معك، ولكن يمكنك ا الإندماج في العالم من حولك.





قد يستغرق هذا التدريب في البداية بضع دقائق، ولكن مثل تعلم أي مهارة جديدة...



فإنه يصبح بالممارسة أسهل!

وأسرع كثيراً!

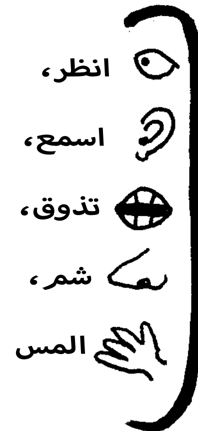


لذلك، عد ومارس هذه التمارين الآن قبل قراءة المزيد من فضلك. ويمكنك أيضاً الممارسة خلال اليوم متى استحوذت عليك أفكار أو مشاعر صعبة.

تذكر: الأمر مثل تعلم أي مهارة جديدة!

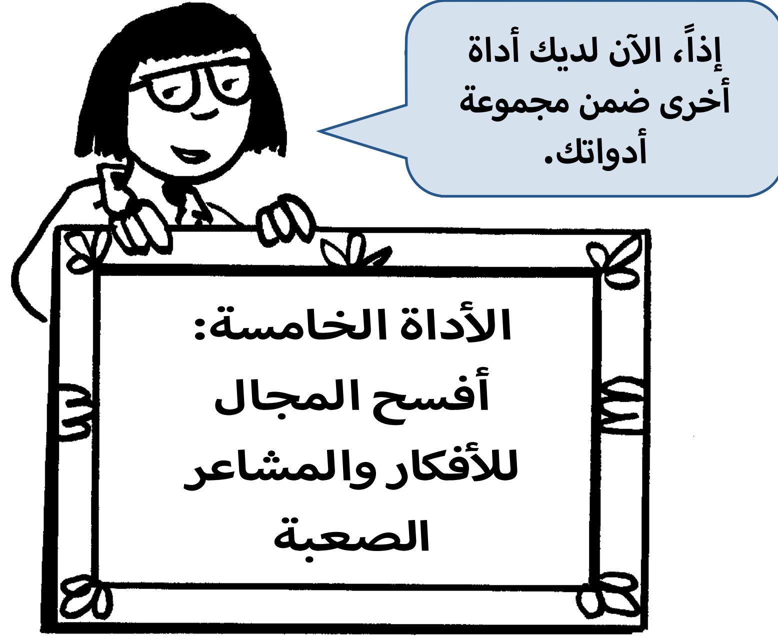


وبعد أن تفسح المجال، اندمج في العالم من حولك.



لاحظ أين تكون، ومن معك، وأعطِ النشاط الذي تمارسه انتباهك كاملاً.







خصوصاً إذا كنت في السرير ولا تستطيع النوم؛ يمكنك التمرّن على إفساح المجال إلى جانب تمارين التنفس.

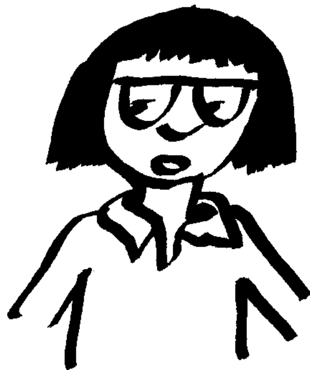


تأخذ شهيقاً من الأفكار والمشاعر الصعبة...



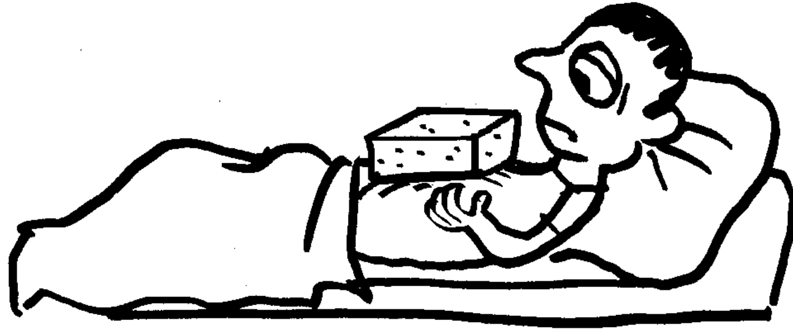


... وتترك النفَس يتدفق من خلالها ومن حولها.



إذا شعرت بألم في جسدك، فلاحظه بفضول.

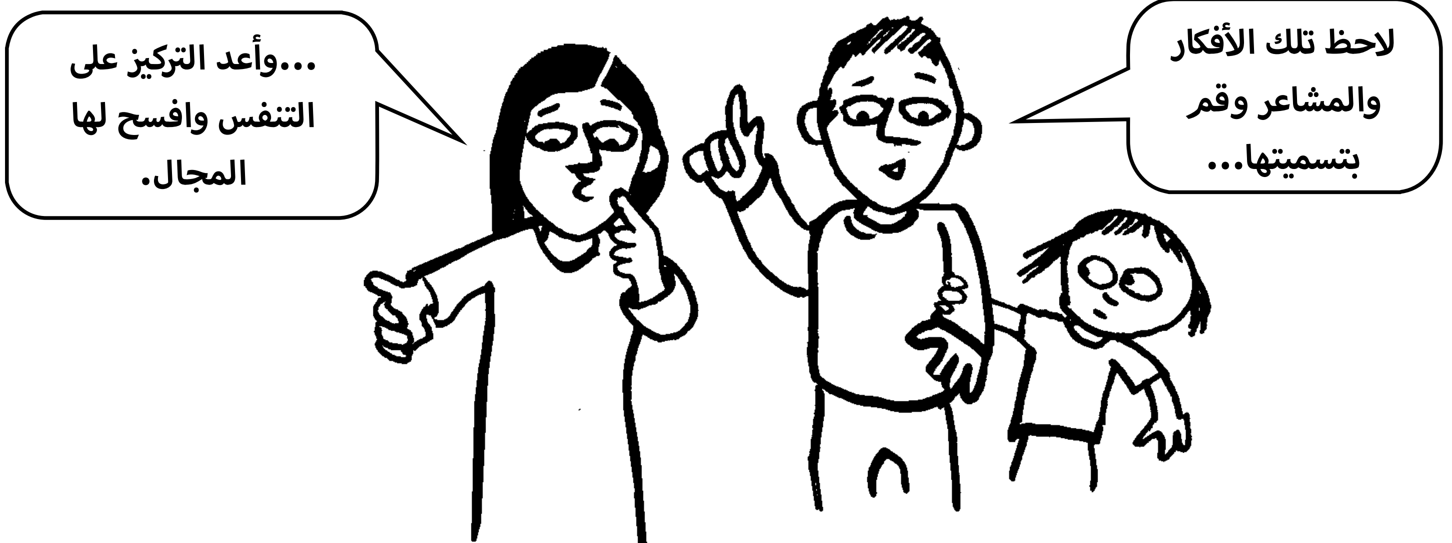
لاحظ شكله وحجمه ودرجة حرارته...



... ولاحظ ما يحدث بفضول. قد يصير ألمك أكبر أو أصغر؛ قد يبقى أو قد يذهب.
وهدفك هو ببساطة أن تفسح له المجال؛ أن تسمح له بأن يبقى هناك؛ وأن تتوقف عن الصراع معه، وأن تمنحه مكاناً.



ومتى تملكتك الأفكار والمشاعر وجرفتك بعيداً عن التمرين...





التمرين هو أن تكون عطوفاً مع نفسك، وأن تفسح المجال لألمك.



هذا تمرين جيد يمكنك ممارسته وأنت في السرير أو عندما تكون بمفردك.



خذ إحدى يديك وتخيل أنك تملؤها بالعطف...



والآن ضع يدك بلطف على جزء من جسدك: على قلبك أو بطنك أو جبهتك أو أي مكان تشعر فيه بالألم.



اشعرْ بالدفء يتدفق من يدك إلى سائر جسدك، وانظر هل تستطيع أن تكون عطوفاً على نفسك من خلال هذه اليد.



يمكنك استخدام اليدين إن كنت تفضل ذلك.

احضن نفسك بعطف...





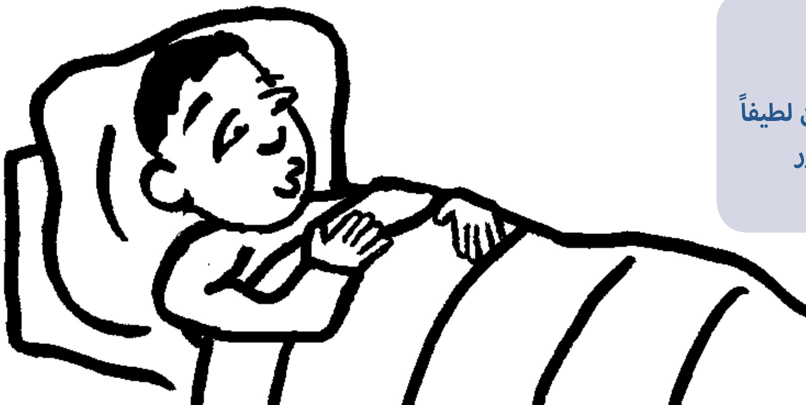
إذا كنت في السرير ولا تستطيع النوم، فمن المفيد أن تضيف هذا التمرين إلى تمارين التنفس وإفساح المجال.



ضع يداً على موضع شعورك بالألم. وحاول أن تكون لطيفاًمع نفسك بأن تتخيل أنك تتنفس عبر يدك إلى هذا الشعور المؤلم.



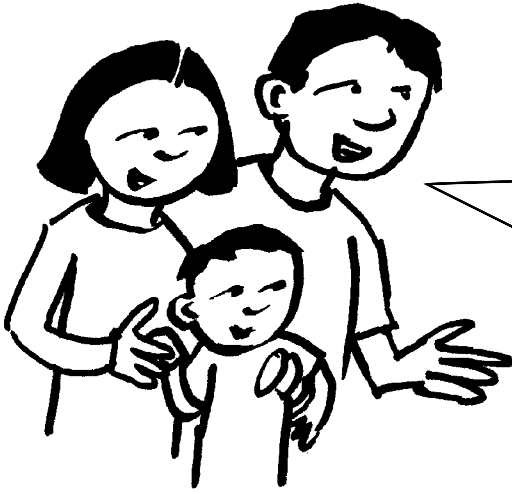
يمكنك الدخول على الرابط والاستماع إلى تمرين كن لطيفاً مع نفسك أو تنزيله. أو يمكنك ببساطة اتباع الصور والتعليمات الواردة في هذا الكتاب.





وبالطبع كلما
فعلت شيئاً مما
تعلمتَه من هذا
الكتاب...

فهو بمنزلة لطف
مع أنفسنا ومع
الآخرين!

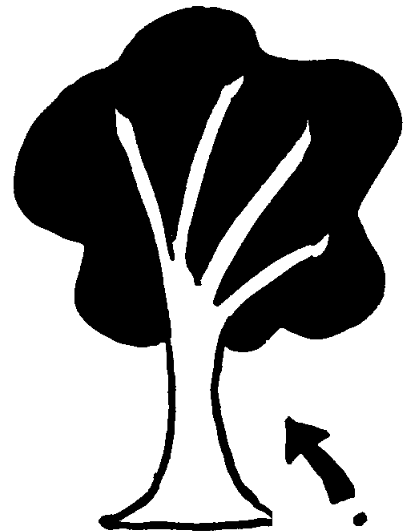


تذكر أيضاً: الأمر يشبه بناء العضلات. كلما تمرنا كان أفضل. وفكِّر في إعادة قراءة الكتاب مرة أخرى؛ إذ يساعدك ذلك على فهم الأفكار والمهارات بصورة أفضل.



وكل خطوة صغيرة هي خطوة مهمة. فالبذرة الصغيرة إنما تنمو لتصبح شجرة عملاقة.

ورحلة الألف ميل تبدأ بخطوة.





استمتع برحلتك الحالية! وحاول أن تتمرّن على المهارات الواردة في الكتاب، وأن تفكر في إعادة قراءته لكي تفهم الأفكار والمهارات بصورة أفضل.



الأداة الأولى: الإرتكاز

إرتكز في الأرض أثناء العواصف الانفعالية من خلال ملاحظة أفكارك ومشاعرك، والإبطاء، والتواصل مع جسدك بضغط قدميك في الأرض ببطء، والتمطط والتنفس، ثم بعد ذلك إعادة التركيز و الإندماج في العالم من حولك.

ماذا تستطيع أن ترى وتسمع وتلمس وتتذوق وتشم ؟ أعطِ ما أمامك انتباهَك بفضول. ولاحظ أين تكون ومن معك وماذا تفعل.

نصيحة بشأن التمرين:
ا الإرتكاز مفيد خاصةً أثناء المواقف المسبِّبة للإجهاد أو العواصف الانفعالية. ويمكنك ممارسته عندما تتوافر لديك دقيقة أو دقيقتان، مثل عند انتظارك لشيء ما، أو قبل أحد أنشطتك اليومية أو بعدها، مثل الاغتسال أو الأكل أو الطبخ أو النوم. وإذا مارست التمرين في هذه الأوقات، فربما تجد تلك الأنشطة المملة قد صارت أكثر إمتاعاً، وسيكون من الأسهل ممارسة الإرتكاز بعد ذلك في مواقف أكثر صعوبة.





يمكنك تنزيل تمارين الإرتكاز أو الاستماع إليها بالدخول على الرابط

الأداة الثانية: الإنفكاك

يمكنك الإنفكاك من الأفكار والمشاعر من خلال الخطوات الثلاث الآتية:

١) ملاحظة أن فكرة أو شعوراً صعباً قد تملكك كالخطاف. وإدراك أنك مشتَّت بفعل فكرة أو شعور صعب، وملاحظته بشيء من الفضول.

٢) ثم في صمت، تسمية هذه الفكرة أو هذا الشعور الصعب؛ مثلاً:
«هنا شعور صعب»
«هنا ضيق في صدري»
«هنا شعور بالغضب»
«هنا فكرة صعبة عن الماضي»
«ألاحظ هنا فكرة صعبة»
«ألاحظ هنا مخاوف من المستقبل»

٣) ثم، أعِد التركيز على ما تفعله. وأعط أيَّ شخص معك أو أي شيء تفعله انتباهَك كاملاً.





يمكنك تنزيل تمرين الملاحظة والتسمية أو الاستماع إليه بالدخول على الرابط

الأداة الثالثة: التمسك بالقيم

اختر القِيَم الأهم لك، مثلاً:

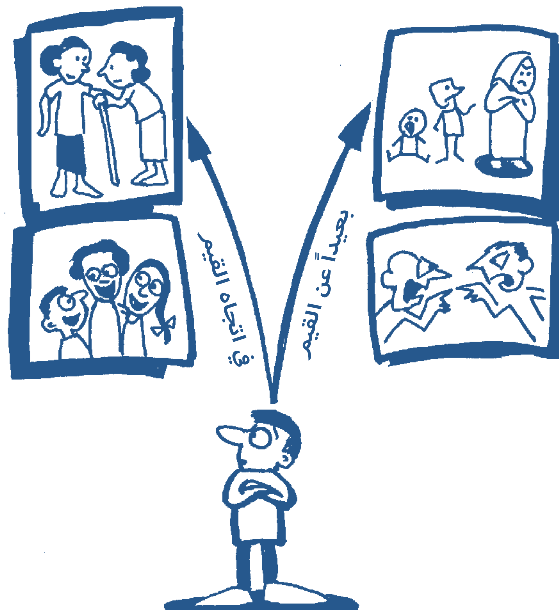
- **أن تكون عطوفاً ومهتماً بالآخرين**
- **أن تكون متعاوناً**
- **أن تكون شجاعاً**
- **أن تكون مجتهداً**

عليك أن تقرر القيم الأهم بالنسبة لك!

ثم اختر طريقة واحدة بسيطة يمكنك من خلالها أن تتصرف وفقاً لهذه القيم في الأسبوع التالي. ماذا ستفعل؟ وماذا ستقول؟ حتى الأفعال الصغيرة مهمة!

وتذكر أن هناك ثلاثة أساليب للتعامل مع أي موقف صعب:

١- ارحل
٢- غيِّر ما يمكن تغييره، وتقبل الألم الذي لا يمكن تغييره، وعِشْ وفقاً لقيمك.
٣- استسلم وتحرك بعيداً عن قيمك.



الأداة الرابعة: اللطف

كن لطيفاً. لاحظ الألم في نفسك ولدى الآخرين وتصدَّ له باللطف.

تجرّد من الأفكار القاسية من خلال ملاحظتها وتسميتها. ثم حاول أن تتحدث إلى نفسك بلطف. وإذا كنت لطيفاً تجاه نفسك، فستكون لديك طاقة أكثر لمساعدة الآخرين وحافز أكبر لأن تبدي اللطف تجاه الآخرين، ومن ثَم يستفيد الجميع.





يمكنك تنزيل تمارين التجرّد من الأفكار القاسية أو الاستماع إليها بالدخول على الرابط

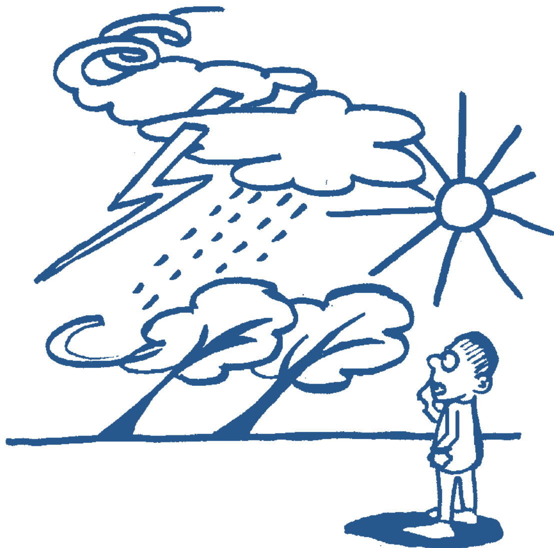
الأداة الخامسة: إفساح المجال

قليلاً ما تكون محاولة إبعاد الأفكار والمشاعر الصعبة مجديةً. بدلاً من ذلك، أفسِح لها المجال:

١) لاحِظ الفكرة أو الشعور الصعب بفضول، وركز انتباهك عليه. وتخيل أن الشعور المؤلم عبارة عن شيء مادي، ولاحظ حجمه وشكله ولونه ودرجة حرارته.

٢) قم بتسمية هذه الفكرة أو الشعور الصعب. مثلاً:
"هنا شعور صعب"
"هنا فكرة صعبة عن الماضي"
"ألاحظ هنا حزناً"
"ألاحظ هنا فكرة بأنني ضعيف".

٣) اسمح للشعور المؤلم أو الفكرة المؤلمة أن تأتي وتذهب مثل الطقس. فبينما تتنفس، تخيل أن نفَسك يتدفق إلى داخل ألمك وحوله لكي يفسح له المجال. وبدلاً من الصراع مع الفكرة أو الشعور، اسمح لها بالتحرك بداخلك مثلما يتحرك الطقس خلال السماء. فإذا لم تتصارع مع الطقس، فسيكون لديك وقت أطول وطاقة أكثر لكي تنخرط في العالم من حولك، وأن تفعل أشياءً مهمة لك.





يمكنك تنزيل تمارين إفساح المجال أو الاستماع إليها بالدخول على الرابط

القيام بما يهم في أوقات الضغط النفسي:
دليل مصور

القيام بما يهم في أوقات الضغط النفسي: دليل مصور

إذا كنت تعاني من **الضغط النفسي** ، فهذا الدليل مصمم من أجلك.

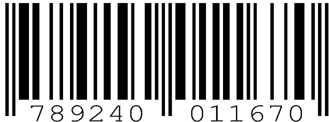
يحتوي الدليل على معلومات ومهارات عملية لمساعدتك على التأقلم.

حتى في وجه الشدائد الهائلة، يمكنك أن تجد **معنى وغاية وهِمَّة** في حياتك.

World Health Organization
Department of Mental Health and Substance Use
20, avenue Appia
1211 Geneva 27
Switzerland

E-mail: psych_interventions@who.int

www.who.int/mental_health


9789240011670